CUCINA GIAPPONESE

SALATO

PASTA:

Le paste è possibile dividerle in due tipi: quella scura (soba), di grano saraceno, diffusa nella zona di Tokyo, e quella bianca (udon e somen) di farina di frumento, tipica delle province di Kyoto e Osaka. La pasta tradizionale nipponica può essere considerato un piatto fast-food, ideale per le pause di lavoro; i sobaya sono i locali specializzati per i vari tipi di pasta.

Soba:

Si dice che i Soba hanno le loro origini in Cina e furono portati in Giappone dai monaci buddisti verso la fine del periodo Jomon.
All'epoca erano chiamati Sobamugi poichè erano utilizzati come cibo d'emergenza.
Ci sono testimonianze antiche che raccontano che per combattere una carestia, nell'epoca di Nara (710 - 794), fosse stata impiegata farina di grano saraceno per fare le fettuccine per sfamare la gente.
Il grano saraceno ha alte qualità nutritive ed in particolar modo è ricco di vitamina B. La farina prodotta estraendola dalla parte interna del grano è bianca e se si utilizza anche la buccia si avrà un gusto più ricco ed il colore tipico dei noodles tanto amati in Giappone. I Soba è fatta con farina di grano saraceno.

Ingredienti 4 o 5 persone:

500gr di farina di grano saraceno
125gr di farina di grano
100gr di uchiko (se non si trova utilizzare 50/50 di farina di soba e di amido di mais)
acqua da aggiungere 290-310cc (46-50% rispetto al totale di farina a volte di più)
dipende dall'umidità della farina e della giornata

Preparazione:

Gli oggetti da utilizzare sono una ciotola di legno grande o di acciaio inossidabile, una spianatoia, un particolare coltello e altre cose:

Mettere nella ciotola di legno o di acciaio le due farine setacciandole, mescolare la farina di soba e quella di grano con le mani. Prima di tutto mettere l'80% dell'acqua e mescolarvi anche la

farina rimasta ai lati; continuare a mescolare e a volte strofinare le mani con la farina per evitare dei piccoli grumi. Aggiungere l'acqua rimanente e continuare a mescolare finché l'impasto non ha raggiunto la consistenza di un lobo dell'orecchio; arrotola l'impasto e mescola quello rimasto in piccole palle. Unisci i due impasti, arrotolali e impasta verticalmente e orizzontalmente; il procedimento menzionato deve essere eseguito 100 volte e arrotola l'impasto come nella figura (forma di un fiore). Impasta fino a far prendere la forma di un crisantemo e con l'abilità manuale dare una forma isoscele, metterlo in un sacchetto di plastica per evitare che si secchi e lavarsi le mani. Premere la pasta a forma di isoscele dalla cima finché non prende la forma di una cupola; premere l'impasto fino a farlo diventare un disco di 30-35 cm di diametro. Spianare il disco con il matterello fino a farlo arrivare a 50-60 cm di diametro, si può aggiustare la pressione dello spianamento; arrotolare la pasta intorno al mattarello e rotolarlo con una certa pressione per 2 o 3 volte. Arrivare ad un diametro di circa 90 cm di diametro con uno spessore di 1,5 mm; dopo aver spianato e raggiunta una forma circolare, srotolare la pasta dal mattarello per metà, porvi la polvere di uchiko. Srotolare la restante parte facendo in modo che prenda la forma di metà cerchio; poi prendere con la mano metà parte del cerchio e mettere sulla parte sinistra un po' di polvere di uchiko, porre il lato destro della pasta sopra quello sinistro. Ripiegare l'impasto a rettangolo mettendo sui lati la polvere di uchiko compreso quello superiore; mettere la polvere di uchiko sulla piccola spianatoia dove avverrà il taglio, porre sopra la pasta un pezzo di legno che sarà spostato gradualmente durante il taglio con un coltello speciale (tagliare i soba di circa 2 mm), mettere i soba fatti in un vassoio, coprirlo con pellicola trasparente e fare una provvista in frigo per 3-4 giorni.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

11)

12)

13)

14)

15)

16)

17)

18)

19)

20)

21)

22)

23)

24)

ZARU SOBA:

Ingredienti:

1 tazza e 1/4 di dashi
½ tazza di salsa di soia
¼ di tazza di mirin
un cucchiaino da te di zucchero
1 foglio di alga nori (tostarla leggermente sulla stufa e sbriciolarla)
4 cucchiai di cubetti di cipolla verde
1 cucchiaio di pasta di wasabi
½ blocco di tofu stemperato tagliato a piccoli cubetti

Procedimento:

Prima di tutto mescolare in un tegame gli ingredienti per la salsa e farli scaldare, toglierli e lasciarli raffreddare. Cucinare i soba; servire i soba in un vassoio intessuto di bambù (zaru) o in una ciotola laccata. Metti i cubetti di tofu sopra i soba, guarnire con la cipolla, nori sbriciolata, wasabi; usare le bacchette per prendere i soba e immergerli dentroo la salsa fredda.

Come cucinare i soba

Riempire con acqua metà pentola e portarla a bollore, mettere i soba solamente quando l'acqua è molto calda (deve bollire facendo le bolle grosse),mescolare occasionalmente perché non si attacchino fra loro (si puà aggiungere un po' di acqua fredda quando minaccia di bolllire troppo forte);i soba non devono cuocere troppo bensì devono essere al dente,scolarli facendo scorrere sopra essi acqua calda finché quella che fuoriesce non diventa chiara (se si usa i soba per farlis senza brodo passarli sotto l'acqua fredda finché non diventa chiara quella che esce, mettere in acqua ghiacciata per qualche minuto e risciaquare nuovamente,scolare e servire con salse fredde).

TEMPURA-SOBA

Ingredienti per la tempura:

Koromo

E' molto importante usare acqua fredda per evitare che l'impasto diventi appiccicoso; quando si aggiunge la farina mescolare uniformemente con un movimento rapido e leggero; con un impasto appiccicoso risulterà una tempura oleosa e non croccante.

1 uovo sbattuto
1 tazza di acqua fredda
1 tazza di farina

Sbattere l'uovo e mescolarlo con l'acqua fredda, aggiungere la farina setacciata e amalgamare uniformemente e velocemente con una frusta,lasciare riposare perpiù di un'ora nel frigo.

Tentsuyu(salsa dove verrà immarsa la tempura)

2 tazze di Dashi (konbu-dashi, quello vegetariano, si fa con 4 tazze di acqua e 6 foglie di alga konbu, pulirle con un panno poiché non vanno sciacquate. Immergere le foglie in una pentola con l'acqua per una o due ore, porre sul fuoco a bassa cottura e portare ad ebollizione, prima che l'acqua inizi a bollire togliere le alghe oppure con katsuo cioè pesce)
2 cucchiai di mirin
2 cucchiai di sake
¼ di tazza di salsa di soia
una radice di zenzero da assaggiare, possibilmente grattugiata fresca

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola

Verdure e pesce ingredienti e suggerimento per la preparazione

Carote tagliate a listarelle molto fino (lunghezza 2,5 cm ½)
Cipolle affettate
Peperone verde tagliato a cerchi o come vuoi
Melanzane affettate sottilmente
Cipolle verdi tagliate finemente
Zucchine tagliate finemente
Funghi tagliati a metà a interi se sono piccoli

La tempura solamente di verdure si chiama kakiage (quindi kakiage soba o udon)

Gamberetti,sbucciarli, fare un incisione sulla pancia per togliere il filino nero, immergere nell'impasto e farli friggere due o tre alla volta
Granchio
Calamari e seppie tagliare a listarelle o ad anelli
Passare il pesce nella farina prima di impastare e friggere

Importante da ricordare è di tagliare finemente le verdure perché frigganoo prima, friggere in una padella con bordi alti e profonda, mettervi un 2,5 cm di olio, friggere gli alimenti a piccoli gruppi per mantenere la temperatura dell'olio, friggere prima le verdure ad una temperatura di 340F e il pesce a 360F.

PROCEDIMENTO:

Portare l'olio ad una temperatura adeguata, friggere o il pesce o le verdure; quando si frigge le verdure è difficile maneggiarle per questo è meglio utilizzare un cucchiaio per porle dentro la padella (singolarmente per evitare che si raggrumino insieme), non friggere troppi igredienti alla volta;togliere la frittura quando l'impasto diventa leggermente marrone (le verdure di tempo richiedono 2 o 3 minuti). Per quanto riguarda il pesce il momento per toglierlo è quando l'impasto diventa di un colore marrone molto leggere (l'ideale è fare una frittura di prova con cui prendere i tempi di frittura). E' possibile mettere la tempura sopra il riso con la salsa tentsuyu (si chiama ten-don), oppure su soba o udon (tempura soba e udon) aggiungendovi sempre sopra la salsa.

YAKISOBA

Ingredienti:

soba
2 tazze di cavolo tagliato a listarelle
1 carota tagliata a listarelle
350gr di carne di maiale e di pesce
1 cipolla media tagliata finemente
1/3 di tazza di salsa yakisoba
1 cucchiaio di benishouga(salsa di zenzero)
2 cucchiaio di olio di sesamo

Salsa:
3 tazze d'acqua
½ tazza di mirin
1 cucchiaio e ½ di hondashi (fiocchi di sarda essiccati)
¼-1/2 cucchiaio di wasabi
cipolle verdi e alga nori sbriciolata per guarnire

Utilizzare una piastra di ghisa grande come quella per fare gli okonommiyaki o in una super-padellona come quelle cinesi (quelle grandi tutte nere con i manici); mettere i soba in una pentola e coprirli di acqua,portarli ad ebollizione,toglierli prima che siano scotti. Mettere sulla piastra l'olio di sesamo e un po di olio allo zenzero,mettere la carne farla friggere aggiungendo il sale poco a poco,porre la carne da un lato e far cuocere il pesce, poi la cipolla e la carota, per ultimo il cavolo; mescolare tutto insieme e lasciar cuocer. Aggiungere i soba, mescolare, lasciar cuocere con il vapore e friggere mescolando per 2-3 minuti finchè un colore marrone molto chiaro; quando il preparato è caldo aggiungere la salsa yakisoba e la rimanente di zenzero, continuare a friggere e mescolare molto bene (è questo il segreto) guarnire con cipolle tritate,nori tritata, zenzero fresco grattugiato.

1)

2)

3)

4)

5)

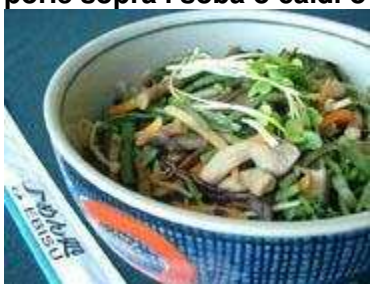
6)

7)

8)

OROSHI SOBA:

Ingredienti:
8 tazze di acqua
soba
Salsa
2 tazze di acqua
2 cucchiai di katsuo (fiocchi di sarda essiccata)
3 cucchiai di salsa di soia
½ cucchiaino di zucchero
2 cucchiai di mirin
Decorazione
½ tazza di daikon (ravanelli giapponesi, è una radice bianca e grossa)
½ tazza di cipolle tagliate finemente
100 gr di funghi enoki
Procedimento:
Riempire la pentola con 2/3 dell'acqua e portare a bollore; in un tegame mettere due tazze d'acqua a bollire per preparare la salsa, mettere i soba a cuocere per 4 minuti nell'altra pentola, toglierli quando sono al dente. Scolarli e porli immediatamente in un'insalatiera di acqua fredda; mettere i fiocchi di sarda essiccata e lasciare che bolla per 2 minuti, mescolare e conservare il brodo. Aggiungere la salsa di soia, lo zucchero e il mirin, copri la pentola e metterla in frigorifero (non metterla in frigo se si servono i soba caldi);mettere la salsa in quattro scodelle giapponesi, mettervi i soba scolati e guarnire con daikon,funghi, e cipolle (per farli caldi, scaldare tutto)
Se vogliamo fare i SANSAI-SOBA, comprare una busta di sansai (verdure di montagna che si possono trovare nel reparto frigo dei supermercati giapponesi) bollirle finchè non sono tenere e porle sopra i soba o caldi o freddi.



SEITAN SOBA

Ingredienti:
soba
un gruppetto di cipolle verdi
5-6 funghi larghi e freschi (matsutake,nameko possibilmente giapponesi, se sono piccoli usarne di più)
10 speccie di aglio
1 tazza di seitan tagliato a cubetti
1 cucchiaio d miso
¼-1/2 di acqua per soffriggere
Seitan (prodotto di grano integrale cotto in un brodo di alga konbu)

- **500 g di farina integrale di grano tenero biologico**
  - **1 bicchiere di shoyu (salsa di soia)**
  - **1 c di zenzero in polvere**
  - **5 cm di alga kombu**
  - **acqua fresca a volontà**

Mettete la farina in una ciotola capiente e aggiungete a poco a poco l'acqua calda. Mescolate con le mani finché la farina non assume la consistenza di una pastella. Impastate per 3-5 minuti o finché l'acqua non sia stata completamente assorbita dalla farina. Lasciate riposare il composto per tutta la notte od almeno tre ore se avete fretta, ma ricordate che più a lungo la pastella riposa e più semplice sarà poi separare l'amido e le proteine.

Un metodo alternativo e veloce è quello di coprire, dopo l'impasto iniziale, la pastella con dell'acqua calda e lasciarla riposare per 5-10 minuti. Quindi impastate ancora nell'acqua di ammollo per 1 minuto e, infine, scolate l'acqua d'ammollo e mettetela da parte.
Quale dei due metodi abbiate deciso di seguire, trascorso il tempo dovuto, mettete la pastella in un grosso scolapasta che sistemerete in una ciotola o pentola capiente. Versatevi sopra acqua fredda fino a coprirla, impastate il glutine nello scolapasta. L'amido e la crusca del grano verranno fuori mentre impastate. Ripetete le operazioni di risciacquo e di impasto finché tutto l'amido e tutta la crusca non siano venuti fuori. Mentre sciacquate e impastate il glutine alternate l'acqua bollente a quella fredda, ma iniziate e terminate le due operazioni sempre con acqua fredda per contrarre il glutine. Dopo due o tre volte, il glutine assume la forma di una massa giallastra ed appiccicosa.
Con il glutine ottenuto formate 5 o 6 palle e lasciatele cadere in acqua bollente per 5 minuti o finché non galleggino in superficie. Se le palle si dovessero attaccare sul fondo della pentola usate dei bastoncini per rimuoverle. Quindi toglietele dall'acqua e lasciatele raffreddare per alcuni minuti. Aggiungete, all'acqua bollente, un pezzo di kombu, le palle di glutine, la salsa di soia e, se lo volete, 1 cucchiaino di zenzero appena grattugiato. Portate l'acqua ad ebollizione, abbassate la fiamma e fate cuocere il tutto per 45-60 minuti.
Tagliate a fette spesse il seitan, lasciatelo raffreddare e poi preparatelo come meglio vi suggerisce la vostra fantasia.

Procedimento:
Taglia le cipolle verdi in listarelle fini, trital'aglio, tagliare i funghi in pezzetti fini, taglia il seitan; cuocere tutti gli ingredienti in una padella con l'acqua. Cuocere i soba, scolarli, porli in un piatto e mettervi sopra il seitan, le verdure ecc. con tutto il sughetto.

TSUKIMI SOBA

Significa "guardando la luna" si collega ad un'antica usanza giapponese di ammirare la luna piena in autunno; l'uovo rispecchia la luna mentre la pasta sono le nuvole passeggere che la coprono.
Ingredienti:
1litro di dashi (quello di konbu e bonito, una volta fatto il brodo di konbu,toglierlo dal fuoco, mettervi i fiocchi di sarda essiccati 2/3 di tazza,lasciare che si depositino sul fondo, attendere 1 minuto e mescolare, passarlo in un colino)
soba o udon
1 uovo per persona
naruto (un salame di pesce con una sostanza rosa dentro)
salsa di soia
mirin
nori sbriciolato
cipolline verdi tagliate finemente
Procedimento:

Fare il brodo e aggiungervi il mirin, la salsa di soia e un cucchio di sale o zucchero (dipende dai gusti);tagliare il naruto e le cipolline. Cuocere i soba o gli udon, scolarli, metterli in una tazza da minestra e coprirli con il brodo; fare un piccolo spazio fra i soba o udon e rompervi un uovo (adrebbe mangiato crudo però si può porre su una griglia e farlo cuocere un po'),mettervi sopra l'alga nori sbriciolata,le cipolline verdi e una rotellina di naruto.

TORINANANBAN

Ingredienti:

4 petti di pollo
1 cucchiaino di sale
2 cucchiai grandi di sakè
1 cucchiaio di olio di miglio, o soia o riso
1 tazza da thè di dashi
½ tazza di salsa di soia
1 cucchiaio di zucchero
400 gr di soba o udon
2 fili di erba cipollina
4 funghi shiitake
3 o 4 cippolline primaverili

Procedimento:

Tagliare il petto di pollo a strisce, mescola il sale con il sakè e marinare la carne per 10 minuti;metterlo insieme all'olio e unire il dashi e la salsa di soia, cucinare per 10 minuti, togliere il grasso che si è formato e aggiungere i funghi tagliati a fettine portare a bollore (i funghi devono diventare morbidi). Cuocere i soba,mescolarli in una ciotola e aggiungervi sopra l'erba cipollina tagliata a pezzetti e le cipolline

UDON

Gli Udon, come i Soba, si ottengono mescolando la farina all'acqua fredda salata. Poi s'impasta a lungo, si tira la pasta ed infine si tagliano a striscioline.
Ma ricordatevi che la differenza sta tutta nel tipo di farina che impiegherete: farina di frumenti per gli Udon, farina di grano saraceno per i Soba.

Ad ogni modo non tutti sono d'accordo sul periodo storico in cui gli Udon fecero la loro comparsa nel paese del sol levante.
Per alcuni furono introdotti per la prima volta nel periodo Nara.
Una notizia curiosa ci fa apprendere che già nell'epoca di Edo esistevano negozi di Udon!
Una delle cose interessanti sugli Udon è che lo spessore e l'elasticità delle fettuccine varia da regione a regione.
Ad esempio, le tagliatelle Kishimen e Hoto sono larghe e piatte, mentre i Somen sono molto sottili.
I modi d'impiego sono svariati e potrete viaggiare per tutto il Giappone ed assaggiare ogni volta degli Udon differenti.

Infine facciamo il punto per non confondere Soba ed Udon:
la Soba è fatta con farina di grano saraceno, mentre gli Udon sono fatti con farina di frumento.

Ingredienti e utensili (7 persone)

700gr di farina di frumento
40gr di sale
280cc di acqua (va bene anche quella del rubinetto)
tavola su cui lavorare: la tavola da pranzo, oppure la tavola giapponese Kotatsu (la più piccola è di 70x70)oppure un'asse ampia di compensato di 90 cm (la puoi trovare in tutti i supermercati o negozi di utensili)
una larga insalatiera o terrina: le migliori sono quelle in legno o ceramica (vanno bene anche quelle in alluminio)
un matterello in legno di 2-3 cm di diametro e 1m di lunghezza (possibilmente di pino, quello di abete non è appropriato)
un asse di legno da taglio (come quella usata per i soba) abbastanza larga (è indispensabile che sia asciutta)
1 coltello: con filo molto tagliente per fare tagli netti e precisi (andrebbe bene quello usato per tagliare le verdure)
1 piccolo tegame e bacchette: mettere il sale nell'acqua precedentemente (un contenitore da 500cc va bene)
una busta di plastica larga: una busta di plastica larga e spessa come quelle che contengono 10kg di riso (pulirla prima dell'uso)
una busta di plastica di grandezza media: n.8 circa le dimensioni di un foglio di carta A4 (usata per una temporanea conservazione)

Procedimento:

KONE (mescolare la farina con l'acqua salata):

1) **Mettere la farina in un recipiente grande aggiungendo il 90% dell'acqua salata in precedenza**
2) **Mescolare velocemente con la mano senza fare grumi**
3) **Aprire tutta la mano e fare dei movimenti circolari con il braccio in senso contrario sfregando l'interno della ciotola. Quando si procede se una piccola quantità di farina scivola via fra le tue dita allora tutto procede bene**
4) **Mescolare ancora e aggiungere l'acqua rimanente un po' alla volta**
5) **Quando l'acqua è stata tutta inglobata dalla farina e l'impasto è ruvido come la polverina che si trova fra il riso quando ancora non è cotto, il preparato è pronto**
6) **Raccogli tutto l'impasto della ciotola e partendo dal centro diamogli la forma di una collina di sabbia, premerla con il palmo della mano dandogli la forma di un disco**

7) **Facendo queste operazioni dobbiamo stare attenti che sulla superficie e sui lati non si formine delle piccole crepe**

ASHIBUMI (saltare sull'impasto con i piedi):

1) **Tagliare la busta da 10 kg di riso e pulirne la parte interna**
2) **Appoggiare delicatamente il disco di pasta all'interno e coprirla con l'altro lato della busta**
3) **Mettere i piedi nella posizione di una T e muoversi lentamente in circola dalla parte esterna fino al centro**
4) **Dopo che l'impasto si è allungato di 30-40 cm di diametro, arrotolare dal margine come se stessi facendo un norimaki-sushi. Fare un rotolo compatto senza far entrare l'aria**
5) **Mettilo dentro un panno ancora una volta e saltarvi sopra dando la forma di un rettangolo,una volta fatto arrotolarlo di nuovo partendo dal margine**
6) **Mettere l'impasto dentro la busta nuovamente e leggermente saltare su di esso, se ti accorgi che l'impasto torna indietro allora va tutto bene**

NEKASHI (lasciare l'impasto così com'è):

Lasciarlo riposare per 1 ora se lo facciamo in estate per 2 ore se siamo in inverno; dentro l'hama (il nome dell'impasto) l'indurita struttura retiforme del glutine riacquisterà la sua elasticità finché lo lascio riposare nella forma a disco (il processo sarà più veloce con una temperatura abbastanza alta e un'umidità elevata)

KARI MARUKE (impastare per la prima volta dando la forma di un disco):

Questo è il processo i n cui all'impasto viene data una forma circolare ed è chiamato *Heso-dashi* (heso è, in giapponese, l'ombelico); questo è un processo molto difficile nella procedura degli udon, i principianti dovranno fare attenzione a non far formare piccole crepe sulla superficie, e quando l'impasto ha una forma circolare si può passare al prossimo passo (dovrai farlo centinaia di volte prima di arrivare a fare una forma circolare perfetta come i produttori di udon specializzati)

1) **Con dolcezza picchiettare i bordi di circa 15 cm con il pugno**
2) **Piegare in due l'impasto dall'angolo più alto a sinistra a quello più basso a destra**
3) **Con la mano sinistra, premere la parte sinistra sull'impasto con un movimento di spinta in avanti**

4)Gira l'impasto di 30°anti-orari, e piegarlo a metà partendo dall'angolo più alto a sinistra al centro più basso
5)Ripetere i passaggi 3 e 4 per 3 o 4 volte e l'impasto gradatamente prenderà una forma circolare. Questo processo porterà maggior elasticità all'impasto che manterrà questa forma
6)Mettere l'impasto nella busta di media grandezza, fai uscire tutta l'aria e lega con un nastro l'estremità superiore (chiudi la busta)

NEKASHI (lasciare l'impasto così com'è)

HONMARUKE (la principale sagomatura dell'impasto in una forma circolare; questo è molto difficile da fare):

1) **Delicatamente premi le estremità dell'impasto con entrambi i palmi delle mani così l'impasto prenderà la forma di un disco di circa 20 cm di diametro**
2) **Piega l'impasto a metà facendo combaciare l'angolo più alto a sinistra con l'angolo più basso a destra**
3) **Premi sul lato sinistro dell'impasto con un movimento di spinta in avanti**
4) **Gira l'impasto di 15° in senso anti-orario, e arrotolalo tirando la parte superiore verso di te**
5) **Ripeti la parte 3 e 4 per 3 o 4 volte, l'imapsto gradualmente prenderà la forma di una spirale di conchiglia**
6) **Afferra il lato destro della porzione di spirale con la mano destra usando il mignolo e il pamo della mano**
7) **Come i giri dell'accelleratore di una motocicletta, attorciglia l'impasto e metti al centro il dito pollice della mano destra (questa parte è difficile se non si è visto dal vivo come si fa)**

8) Dare la forma all'impasto mettendolo nella mano sinistra e massaggiandolo circolarmente
9) Cambia l'angolo un po' alla volta e ripeti i passaggi 7 e 8
10) Quando l'impasto è come quello della figura va bene
11) Metti l'impasto nella busta di plastica media e chiudila

NEKASHI (lasciare l'impasto così com'è)

ASHIBUMI (saltare sull'imapsto con i piedi)
Come si è fatto in quello precedente saltare sull'impasto finchè non prende i 30-40 cm di diametro ponendo nelle superfici della farina perché non si appiccichino alla busta; avvolgi l'imapsto nella busta grande asciutta e lasciar riposare 1 o 2 ore. Se si fa in inverno è meglio iniziare la sera prime e finire il giorno dopo.

NEKASHI (lasciare l'impasto così com'è)

NOBASHI (spianare l'impasto)

Prima parte
1) Pulire il tavolo di lavoro e asciugarlo
2) Spruzzare un po' di farina sulla superficie dell'impasto (se ne meti troppa soffiala via)
3) Posizionare la superficie inferiore in alto mentre quella superiore dovrà entrare a contatto con il tavolo
4) Posiziona il matterello al centro dell'impasto, fare una certa pressione e spigerlo in avanti; gira l'imapsto di 90° e ripeti il processo finchè non si ottiene un quadrato

Seconda parte
1) Poni il matterello in un lato del quadrato e arrotola l'imapsto sul matterello
2) Afferra l'impasto e il matterello ai lati
3) Muovi entrambe le mani verso il centro e muovi il matterello arrotolando spostando le mani dal centro ai lati, facendo avanti e indietro con il corpo per variare il peso (ripetere 2 o 3 volte)
4) Gira l'impasto con il matterello di 180° e portalo verso di te
5) Inizia dalla posizione vicino a te e stendila pasta
6) Muovi entrambe le mani verso il centro e muovi il matterello arrotolando spostando le mani dal centro ai lati, facendo avanti e indietro con il corpo per variare il peso (ripetere 2 o 3 volte)
7) Ruota l'impasto e il mattarello di 90° anti-orario e muovilo verso il lato sinistro del tavolo
8) Stendi la pasta da sinistra a destra

Terza parte
1) Posiziona un parte dell'impasto di fronte a te e metti il matterello vicino ad un lato
2) Metti entrambe le mani nel centro e lentamente distanziale stendendo la pasta avanti e indietro
3) Ruota l'impasto e il matterello di 180°e portalo verso di te
4) Distendi l'impasto dalla posizione vicino verso quella opposta
5) Ripati la parte 2
6) Gira l'impasto e il mattarello di 90°anti-orario e ponilo nella parte sinistra del tavolo
7) Stendi l'impasto da sinistra a destra
8) Quando l'impasto è diventato molto fine circa 3mm di spessore, la parte della stesura è completata, se ci sono delle zone spesse spianale di nuovo

HOCHOUKIRI (tagliare con il coltello) ATTENZIONE A NON TAGLIARSI LE DITA!!!!!
1) Dopo che l'impasto è diventato una sfoglia sottile, stendilo sul tavolo e spruzzalo con della farina
2) Piega l'impasto lato su lato
3) Se non si possiede la piccola asse di nome Komaita che viene messa sopra agli udon o ai soba per farne tagliolini, tagliarli da destra verso sinistra con uno spessore di 3mm

4) **Se possediamo una komaita, allora poniamola sopra l'impasto, afferriamo saldamente il coltello e poniamolo perpendicolarmente all'asse di legno e taglia la pasta con forza con un gesto secco verso il basso**
5) **Quando il coltello tocca l'asse inferiore facendo un piccolo rumore ("toc"), inclinare lentamente il coltello verso sinistra e portarlo su' strusciandolo leggermente sul lato della komaita**
6) **Ripetere i passaggi 4 e 5 finché non si è tagliato tutto l'impasto**

Odamaki-mushi

Ingredienti 4 persone:

2 uova
120gr di carne bianca di pollo ben ghiacciata
4 funghi giapponesi *shiitake*
8 fette tagliate sottili di *kamaboko* o nasuto (salame di pesce)
1 mazzetto di trifoglio
2 porzioni di udon
400cc di bonito stock
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di mirin

Procedimento:

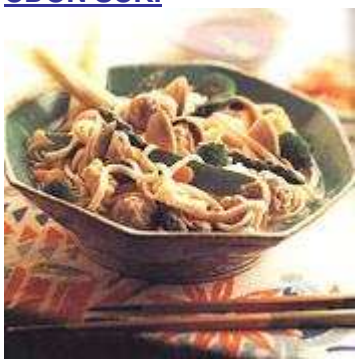
Togliere il grasso dalla carne e tagliarla a piccoli pezzi, mettervi sopra la salsa di soia spargendola bene in tutta la carne; tagliare il gambo ai funghi,lavarli, pulirli e asciugarli. Taglia 8 fette di 3mm di spessore di kamaboko partendo dalla sinistra del salame (tagliarle abbastanza dritte inclinando il coltello verso sinistra per aver fette tagliate di sbieco); rimuovere le radici dal trifoglio e tagliarlo in pezzetti lunghi 1,5cm.
Rompere due uova in una ciotola mentre in un'altra mettervi il bonito insaporito con un po' di sale,1 cucchiaio di mirin e un cucchiaio di soia chiara, sbattere delicatamente le uova aggiungendovi un po' alla volta il brodo, passate tutto attraverso un colino. Cuocere gli udon, e porli insieme agli altri ingredienti di decorazione dentro alla scodella secondo i propri gusti, aggiungere il brodo; cuocere il tutto a vapore per i primi minuti a fuoco sostenuto, per far cuocere la parte superficiale, ridurre il calore a medio-basso e lasciar cuocere per 15-20 minuti. Per vedere quando è pronto inserire uno stecchino di bambù al centro e se il liquido che cola è chiaro allora il piatto è pronto.

NATTO UDON

Ingredienti per una persona:
1 pacco di udon
1 pacco di natto (fagioli di soia fermentati da comprare, farli in casa è troppo laborioso e lungo)
1 pacco di Katsuobushi per fare il dashi
2 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiai di cipolline verdi tagliati a pezzi
1 cucchiaio di olio da cucina

Procedimento:
Cuocere gli udon, scolarli e porli da una parte; nella piastra riscaldata mettere un cucchiaio di olio da cucina, abbassare il calore a medio e mettere gli udon, natto, katsuobushi, e la salsa di soia, mescolare e cuocere bene per 3 minuti; servire in un piatto

UDON SUKI



Ingredienti per 6 persone:
150gr di maiale magro
1 bianco di uovo sbattuto delicatamente
1 cucchiaio di farina
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di zenzero fresco
8 tazze di brodo di pollo
6 tazze di verdure assortite (carote,sedano,cavolfiore,broccoli ecc.) tagliate finemente a listarelle
18 vongole
udon
1 cucchiaio di olio di sesamo
peperoncino in polvere fresco
1 peperoncino verde (jalapeno)

Procedimento:
In una ciotola mescolare delicatamente il bianco dell'uovo con il maiale,la farina, lasalsa di soia, e lo zenzero,farne delle palline; in una pentola mettere a bollire il brodo di pollo, a fuoco lento far sobbollire e aggiungervi le palline che andranno cotte per 5 minuti. Mettere la verdura, il peperoncino verde, le vongole, lasciare cuocere finchè le verdure non sono tenere e le vongole aperte; cuocere gli udon, scolarli e gettervi sopra l'olio di sesamo, metterli nella ciotola con gli altri ingredienti salare e mettere il pepe o peperoncino a piacere.

NABEYAKI UDON

Ingredienti 4 persone:

udon
1/8 di kamaboko (salame di pesce giapponese)
un mucchietto di funghi enoki
4 funghi shiitake
60gr di petto di pollo
4 gamberetti
4 mazzetti di spinaci
cipolle verdi tagliate a listarelle o a tondini di 10 cm
1110cc di dashi vegetariano
100cc di mirin
100cc di salsa di soia

Procedimento:

Tagliare a fettine il kamaboko, tagliare sottilmente la parte marrone del primo tipo di funghi, togliere il gambo dal secondo tipo di gunchi e tagliare la testa in 4 parti con taglio a X; preparare la tempura con i gamberetti, bollire gli spinaci e tagliarli a listarelle lunghe 4cm circa, tagliare finemente le cipolle. Mettere in un tegame (i giapponesi usano il donabe **) il dashi, il mirin e la salsa di soia, spegnere quando bolle, aggiungere gli udon e gli ingredienti che rimangono; accendere il fuoco e far cuocere a calore lento ponendovi sopra un coperchio. Servire bollente dentro il donabe se lo abbiamo)**

COME FARE IL KAMABOKO IN CASA

Ingredienti per 200gr:
200gr di merluzzo
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di farina
30gr di cubetti di ghiaccio
acqua minerale per lavare il pesce

Procedimento:
La freschezza del pesce è molto importante, comprarlo solamente se freschissimo, gli occhi devono essere chiari e cristallini non rossastri; il corpo deve essere compatto e luccicante,pulirlo bene e sciacquarlo. Se non si usa subito metterlo dentro un sacchetto e porlo in frigorifero o in freezer non più di 1 o 2 giorni.
Una volta sfilettato il pesce e tolte tutto le lische, immergere i filetti nell'acqua minerale e cambiarla 4 o 5 volte finchè non diventa pulita (questo processo è importante per togliere l'odore del pesce e far prendere una consistenza elastica molto importante per il kamaboko) dopo asciugare il pesce con della carta assorbente. Accendere la pentola per la cottura a vapore, intanto tritare in un frullatoreil pesce, il sale, la farina e i cubetti di ghiaccio, freddare il composto a meno di 10℃. Dare la forma di un rettangolo a mezzaluna di altezza di 2-2,5 cm sopra un rettangolo di legno 5x12,5. Con il rettangolo di legno è facile controllare la cottura e far mantenere la freschezza; cuocere per 15min., se si vuole colorarlo spennellare di rosa o rosso la superficie (si usa per guarnire o si mangia con la salsa di soia o la pasta di wasabi). Quando è avvolto intorno ad un'asticella di bamboo e cotto si chiama chikuwa

KAKE UDON(ricetta base)

Ingredienti per 4 persone:
300gr di udon
5 tazze di dashi
120cc di salsa di soia
120cc di mirin
3-4 cippolle verdi tagliate finemente
un po' di *shichimi togarashi* (mix di spezie)

Procedimento:
Portare 3 litri di acqua ad ebollizione e mettervi gli udon,di solito ci vogliono 15-18 minuti per la cottura ma ognuno puo' fare secondo i suoi gusti. Mescolare il brodo e gli altri ingredienti mettendoli a scaldare per un minuto (fare attenzione a non surriscaldare il brodo); mettere gli udon in una ciotola e versarvi il brodo, mettervi sopra le cipolline e le spezie a seconda dei propri gusti.

NIKU UDON

Ingredienti 2 persone:

2 nidi di udon
150gr di carne bovina tagliata a listarelle (va bene anche il maiale)
4 cipolline verdi
1/3 di zenzero
un pizzico di schichimi togarashi
2 cucchiai di sake
½ cucchiaio di zucchero
4 tazze di dashi
½ cucchiaio di sake
3 cucchiai di mirin
4 cucchiai di salsa di soia

Procedimento:

Tagliare finemente la carne, spellare lo zenzero e tagliarlo sottilmente; porre in un tegame il sake,il mirin, lo zucchero, la salsa di soia , mescolare e lasciar sobbollire. Aggiungere le cipolline tagliate finemente e lasciar cuocere finchè non siano appassite e di color chiaro, mettere la carne e far cuocere finchè non sia diventata morbida. Cuocere gli udon, metterli in una ciotola con il dashi e porvi sopra la carne, lo zenzero e il schichimi.

1) **2)** **3)** **4)**

5) **6)** **7)**

KARE UDON

Ingredienti 4 persone:

4 porzioni di udon
250gr di carne di bovino tagliato a listarelle (va bene anche il maiale)
200gr di cipolle
½ chikuwa
1 cipolla verde

BRODO

½ tazza di salsa di soia
¼ di tazza di mirin
1 alga konbu di 10cm
20gr di fiocchi di sarda essiccata va bene anche di tonno
2 cucchiai grandi di curry
4 cucchiai grandi di fecola di patate
2 tofu fritti

Procedimento:

Tagliare il tofu in rettangoli sotiili, affettare le cipolle in strisce di 5mm di larghezza, tagliare le cipolle verdi e il chikuwa diagonalmente; mettere a bollire il brodo a fuoco medio togliendo la schiuma, cuocere per 1-2 minuti e scolare. Mettere un po' di brodo da parte facendolo freddare e utilizzarlo per sciogliere la fecola di patate e il curry; cuocere il brodo con i pezzetti di carne, il tofu,la cipolla e la chikuwa,portare a bollore e togliere la schiuma che si forma. Aggiungere il curry già dissolto cuocere a fuoco basso per 2-3 minuti, mettre la fecola di patate già dissolta; cuocere gli udon, metterli in una ciotola e porvi sopra l'impasto con il curry.

KINOKO NO ANKAKE UDON

Ingredienti per 4 persone:

4 porzioni di udon
360gr di funghi misti (maitake, shimeji ecc.)
1 tofu fritto tagliato a rettangoli sottili
½ mazzetto di spinaci (bolliti e tagliati a listarelle a metà)
¼ di tazza di mirin
1 konbu di 10cm
50gr di fiocchi di sarda essiccati
50gr di amido di kuzu
20gr di zenzero

Procedimento:

Pulire i funghi e tagliarli in piccoli pezzi,cuocere gli udon per 7-8 minuti, scolarli e passarli sotto l'acqua fredda togliendo l'amido che si è formato (sfregare con le mani); scaldare il brodo, preparare il tofu fritto e aggiungerlo . Dopo che ha iniziato a bollire, rimuovere la schiuma e aggiungere i funghi; quando riprende a bollire togliere di nuovo la schiuma che si è formata e lasciar cuocere per 1-2 minuti, aggiungere l'amido di kuzu. Scaldare gli udon, metterli nel brodo in una ciotola e porvi sopra lo zenzero e le spinaci bollite.

RAMEN

Le “tagliatelle” usate nel ramen hanno origine in Cina e si chiamano “Lo-Mein”, diventò una pietanza molto gradita a Sapporo fino a estendersi i n tutto il Giappone. L’invenzione pionieristica di introdurre il ramen istantaneo nelle famiglie da Momofuku Ando il fondatore della Nissin Foods (il primo ad essere immesso nel mercato fu quello al pollo). Nel 1970mil ramen venne introdotto negli Stati Uniti e poi nel resto del Mondo;il ramen di ogni regione rispecchia i gusti di quest’ultime (in Giappone preferiscono i sapori del mare e delle spezie delicate);è un pietanza di “spaghetti” serviti in brodo caldo(di solito di bovino o maiale) con vari ingredienti posti sulla superficie. E’ gustoso e veloce, poco calorico e ricco di sostanze nutritive.

RAMEN PASTA BASE

Ingredienti 4 persone:

330gr di farina da setacciare
140cc di acqua
7gr di sale
5gr di amido di mais
2 tuorli d’uovo

Procedimento:

Mescolare l’acqua con il sale finchè quest’ultimo non si sarà sciolto completamente (mescolare), aggiungere il tuorno e sbattere con una frusta; aggiungere la farina e mescolare finchè non si ottengono dei fiocchi che impasteremo fino ad ottenere una sfera unica. Coprire con una busta in vineile e saltarci sopra con i piedi per 20 minuti,togliere dal sacco ed impastare con le mani riducendo il tutto in un sfera di impasto abbastanza elastico (sentire con il dito quando viene respinto l’impasto va bene). Sciacciare leggermente con la mano e spolverizzare, metterlo dentro il sacco e lasciare riposare per 1 ora 1 ora e mezzo;stendere la pasta con il matterello fino ad arrivare ad una circonferenza di 60-70cm di 2mm di spessore (seguire il procedimento per igli udon) ripiegarla su se stessa a fisarmonica spolverizzando ogni lato,tagliare gli spaghetti non eccessivamente grandi. Possiamo porli in una forma quadrata o a nido e friggerli da entrambi i lati, conservarli in frigo o in freezer.

SHOYU RAMEN

Ingredienti per 4 persone:

1kg di ossa di pollo per 1,5 litri di brodo di pollo, 1 porro,30gr di zenzero,2 litri di acqua, 4-5 cucchiai di salsa di soia, 3 cucchiai di sakè, 1/3 di cucchiaino di sale, un piccolo peperoncino e dell’olio di sesamo, a porzioni di spaghetti cinesi, 8 pezzi di yakibuta (prosciutto di maiale cinese), 4 pezzi di naruto, ½ mazzetto di spinaci, ½ alga nori, ½ cipolla verde, un po’ di shinachiku (germogli di bambù cinesi)

Procedimento:

Pulire le ossa di pollo, togliere il grasso e i nervi, lavare molto bene,tagliarlo nettamente in grossi pezzetti **; mettere a bollire dell’acqua, immergervi le ossa e portare a bollore, cuocere finchè le ossa non hanno cambiato colore, scolarle e asciugarle. Preparare in una pentola larga e profonda 1,5 litro di acqua e aggiungervi il porro, lo zenzero e le ossa, iniziare a bollire a fiamma alta; quando inizia a bollire togliere la schiuma, continuare a cuocer per un’ora a fuoco medio finchè la schiuma non è andata tutta via. Filtrare tutto dentro una ciotola attraverso un panno posto sulla parte superiore; lavare le spinaci , metterle a cuocere, una volta cotte tagliarle in strisce di 5 cm di lunghezza, tagliare il nori in quarti e la cipolla verde finemente, immergerla nell’acqua e asciugarla. Scaldare il brodo, aggiungervi la salsa di soia, il sake, sale, pepe o peperoncino, olio di sesamo; mettere a bollire acqua per cuocere la pasta, una volta cotta, pre-riscaldare i piatti, versarvi la zuppa e poi gli “spaghetti”, porvi sopra il nasuto, lo yakibuta, lo shinachiku e gli spinaci, e l’alga nori. Spolverarlo di pepe o di peperoncino e guarnire con cipolle verdi; se lo yakibuta non si trova seguire la ricetta sottostante:**
Mettere un pezzo di maiale da 600gr,arrotolato e legato con dello spago, nella zuppa tsukejiru (1 cucchiaino da tè di zenzero,3 cucchiai grandi di zucchero, salsa di soia, sakè e un po’ di pepe) per un po’; mettere dell’olio in un tegame grande cinese, friggere il pezzo di carne finchè non

diventa marrone, metti il rimanente brodo in un tegame cucinandolo a fuoco lento finchè non ha ultimato la cottura,mentre verso il liquido sulla carne. Può essere fatto al forno per avere una cottura più dorata.

TONKOTSU RAMEN

Ingredienti per 4 persone:

1,5 litri di zuppa tonkotsu (1kg di ossa di maiale, 2 litri d'acqua, 5-6 speccie di aglio, 1 cipolla)
4 porzioni di spaghetti cinesi
yakibuta
200gr di germogli di fagioli
1 cipolla verde

Procedimento:

Tagliare il maiale per il brodo in larghi pezzi, mettere a scaldare l'acqua e aggiungervi il maiale solamente quando bolle (per evitare che ci sia troppo sapore di carne), lasciar bollire per 1 ora, rimuovere spesso la schiuma. Aggiungere la cipolla pelata e i chiodi di garofano, rimuovere regolarmente la schiuma e lasciar cuocere per 3 ore, filtrare il brodo. Tagliare lo yakibuta in pezzi di 4-5 cm, mettere il brodo in una pentola, porlo sul fuoco e aggiungere la carne di maiale, far bollire per 1 ora rimuovendo la schiuma, quando la carne è tenera toglierla; in una ciotola mescolare 1tazza di salsa si soia, 1/3 di tazza di mirin, salsa wostershire, zenzero in cui metterò la carne. Bollire la carne per 20 minuti ponendola sopra alla salsa preparata in precedenza, tagliare la carne in piccole fette sottili (7-8mm), mettere da parte il liquido rimasto; lavare i germogli di soia e bollirli per 1 minuto, non cuocerli troppo, scolarli e tagliare le cipolle a listarelle fini. Cuocere la pasta 1-2 minuti, nella ciotola in cui verrano messi gli spaghetti porre 1-2 cucchiaiate della salsa prodotta prima, scolare la pasta e metterla nel piatto; riempire buona parte delle ciotole con il 70-80% della zuppa tonkotsu, guarnire in superficie con i germogli di soia, cipolline e fette di yakibuta, sale e pepe a seconda dei gusti.

1	2	3	4
5	6	7	8

「鶏だんごの煮込みラーメン」

Ingredienti:

2 mucchietti di germogli di fagioli
3 mucchietti di spaghetti cinesi di grano saraceno
2 porri
una certa quantità di bamboo essiccato cucinato con salsa di soia e olio di sesamo(menma)

3 cipolle verdi

300gr di carne di pollo macinata per fare delle palline
1 uovo a testa
1 testa di cipolle primaverili
zenzero
1 cucchiaio di fecola di patate
un po' di sale
una piccola quantità di pepe

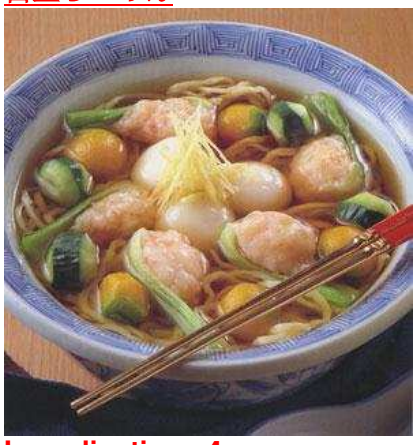
brodo per ramen
4 cucchiai di salsa si soia
2 cucchiai di olio di sesamo
2 mazzetti di erba cipollina
4 funghi shiitake

100cc di salsa di soia
100cc di sakè
5 cucchiai di zucchero
4 uova bollite a metà

Procedimento:

Cuocere a metà le 4 uova (bollirle metà del loro tempo di cottura), passarle sotto un getto d'acqua fredda, in un tegame mescolare i 100cc di salsa di soia con i 100cc di mirin e lo zucchero, mettervi le uova e completare la cottura; in una ciotola mettervi la carne e mescolarla con 1 uovo crudo a testa, la testa della cipolla verde tagliata finemente, lo zenzero,la fecola di patate, il sale e il pepe, lavorare molto bene e fare dell'impasto alcune palline. Fare il brodo per il ramen, metterlo a bollire e aggiungervi i 4 cucchiai di salsa di soia, 2 cucchiai di olio di sesamo, i chiodi di garofano, le palline di carne, i funghi (cuocere finchè i funghi non diventano morbidi), bollire per 5 minuti a fuoco medio; cuocere gli spaghetti cinesi, metterli in una ciotola, versarvi il brodo e porvi sopra i germogli di soia, i porri, le cipolle appena scottate ,il bamboo e un uovo tagliato a metà.

白玉らーめん



Ingredienti per 4 persone:

4 porzioni di spaghetti cinesi
¼ di zucca
1-1/2 melanzana
2 porzioni di cavolo cinese
una piccola quantità di fecola di patate
150gr di gamberetti puliti

-A-
½ bianco di un uovo
1 cucchiaio di olio di sesamo
per ogni persona un pizzico di fecola di patate e di sale

-B-
½ tazza di brodo per ramen
1 tazza di sake
1 tazza di farina bianca
105cc di acqua

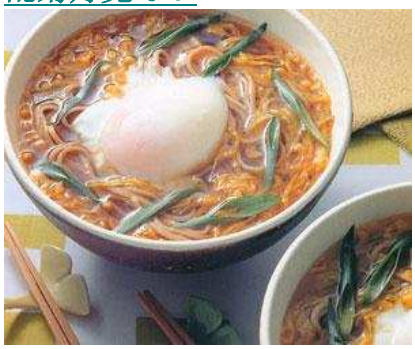
-C-
80gr di carne di bovino (va bene anche il maiale o il pollo)
½ cucchiaio di fecola di patate
cipolline primaverili rosse (asatsuki), zenzero, salsa di soia, olio di sesamo, pepe un po' per ogni persona

-D-
6 tazze di brodo
5 cucchiai di salsa di soia
un po' di pepe
un po' di zenzero

Procedimento:

Pulire i gamberetti e mescolarli insieme agli ingredienti della parte A, passare sopra la fecola di patate le foglie di cavolo cinese, tagliare la zucca in superficie dall'angolo di 1cm, tagliare la melanzana in modo rotondo (palline); preparare il brodo (B), e un impasto con l'acqua, il sakè e la farina . Mescolare gli ingredienti del punto C e farne dodici palline e avvolgerle in un pezzetto di impasto di farina bianca, mettendole a cuocere, poi cuocere le palline di gamberetti, dopo che sono venute a galla (quindi cotte) passarle sotto l'acqua fredda. Cuocere gli spaghetti cinesi, metterli in una ciotola, mettervi le palline, le verdure tagliate, il cavolo tagliato a listarelle,versarvi il brodo in cui è stata mescolata la salsa di soia, porvi sopra lo zenzero fresco tagliato a listarelle.

乱菊月見そば



Ingredienti per 4 persone:

4 porzioni di soba
1 pizzico di crisantemo giallo commestibile
2 cucchiai di zenzero
4 uova
4-5 cipolline verdi
5 cucchiai di mirin
1 cucchiaio grande di fecola di patate
5 tazze di brodo
½ tazza di salsa di soia

Procedimento:

Mettere l'acqua a bollire, togliere i petali ai crisantemi delicatamente metterli nell'acqua con un pizzico di sale, far bollire a fuoco vivace, scolarli (dovrebbero aver preso un colorito rosso); far scaldare altra acqua, quando è arrivata alla temperatura di 60-70 gradi spaccare l'uovo e buttarlo dentro lasciandolo cuocere per 30 minuti; in un tegame mescolare il mirin, la salsa di soia , il brodo e la fecola, e lo zenzero,mettere sul fuoco e portare ad ebollizione. Con un frullatore tritare finemente i petali di crisantemo con la cipolla, cuocere i soba, metterli in una ciotola, versarvi il brodo, spargervi il trito e porre al centro l'uovo che galleggerà.

WONTON RAMEN

Ingredienti per 4 persone:

300gr di carne di maiale tagliata finemente e tritata
¼ di cavolo cinese
1 mazzetto di erba cipollina
3 cipolle verdi
100gr di gamberetti o carne di maiale
zenzero
1 cucchiaio di sesamo
1 cucchiaio di sake
2 cucchiai di mirin
2 cucchiai di olio di sesamo
5 funghi tritati
2 uova sbattute

1 cucchiaio di salsa di soia
sale

PASTA

300gr di farina
1 uovo
acqua quanto basta
sale quanto basta

Procedimento:

Preparate la pasta mescolando la farina, il sale e l'uovo. Sempre mescolando, aggiungete acqua fino ad ottenere un impasto piuttosto compatto. Continuate a lavorarlo per 5 minuti circa, quindi copritelo e lasciatelo riposare per almeno 20 minuti. Iniziate ora a preparare il ripieno mescolando fra loro i vari ingredienti. Cuocere il cavolo cinese, quando ha un aspetto morbido e trasparente è cotto, scolarlo, tagliarlo finemente e porlo dentro un panno che verrà strizzato per togliere tutta l'acqua; tagliare finemente il porro, l'erba cipollina, grattugiare la radice di zenzero. Triturare i gamberetti, triturare il sesamo e il resto degli ingredienti; mescolare tutti gli ingredienti compresa la carne, lavorare l'impasto con le mani e i pugni. Tagliare la pasta in quadrati di 10cm di lato, porvi al centro dell'impasto, e chiuderli a panino; per cuocerli normalmente serve una padella antiaderente, un foglio di alluminio, della farina, dell'olio di sesamo, acqua calda. Mettere in una ciotola 10gr di farina da sciogliere insieme ad un cucchiaio di fecola di patate in 180cc di acqua bollente,mettere l'olio nella padella e porla sul fuoco (è possibile aggiungere anche un cucchiaino e mezzo di olio di oliva) a fuoco medio, quando l'olio è ben caldo aggiungere l'acqua mista alla farina e porvi i ravioli. Coprire con un foglio di alluminio la padella nel miglior modo possibile e lasciar cuocere per 4-5 minuti, togliere la carta e alzare il fuoco, muovere gentilmente la padella e lasciare che la restante acqua evapori, lasciare che i ravioli prendano un colore dorato. Per la zuppa preparare 300gr di cavolo cinese tagliato a pezzetti, 6 tazze di brodo di pollo, 1 tazza di maiale cotto tagliato a striscioline, 3 cipolline verdi tritate, ½ cucchiaio di olio di sesamo: aggiungere al brodo tutti gli ingredienti tranne la cipolla e cuocerli per 3-4 minuti, aggiungere i ravioli e far cuocere per altri 5 minuti, aggiungere la cipolla e togliere dal fuoco. Cuocere gli spaghetti cinesi, metterli in una ciotola e versarvi il brodo con dentro i ravioli. Si può decorare con un uovo bollito spezzato a metà, dei riccioli di cipollina primaverile ecc.

CHUUKAMEN

Ingredienti per 2 persone:

2 porzioni di spaghetti cinesi
una certa quantità di spinaci
una certa quntità di germogli di fagioli
6 cucchiai di sesamo bianco
4 fette di salame cinese
1 uovo bollito
4 alghe nori piccole
la testa di una cipollina verde
una piccola quantita di cipolline primaverili

Procedimento:

Preparare il brodo, bollire gli spinaci, i germogli di fagiolo, scolarli; tagliare finemente le cipolline, la testa della cipolla arondelle, cuocere gli spaghetti cinesi e porli in una ciotola. Versarvi sopra il brodo e porvi 2 fette di salame giapponese, gli spinaci, due fette di alga nori, mezzo uovo sodo, le cipolline, i germogli di fagioli e al centro il sesamo.

OTAKU RAMEN

Igredienti per 3 persone:

spaghetti cinesi
brodo
3 uova
una certa quantità di castagne d'acqua tagliate a finemente (trapa natans)
una certa quantità di germogli di fagiolo
2 tazze di riso

Procedimento:

Friggere le 3 uova rompendone il tuorlo, preparare il brodo e cuocere gli spaghetti cinesi, cuocere il riso e scolarlo molto bene; mettere il riso sul fondo della ciotola, versarvi gli spaghetti cinesi e il brodo (il riso perciò deve essere molto scolato e compatto). Mettervi le uova strapazzate, i germogli e le castagne d'acqua e mescolare con gli spaghetti (per il brodo si utilizza quello di pollo o manzo ma va bene anche quello di maiale)

IL RISO

Il riso in Giappone ricopre un'importanza fondamentale, infatti non solo è l'alimento base, ma anticamente costituiva l'unità principale di "determinazione" economica. In età feudale, ad esempio, ogni feudo era misurato in base alla quantità di koku di riso che produceva la terra (ogni koku equivaleva più o meno a 180 litri). Del resto, la storia dell'agricoltura giapponese va di pari passo con la storia del riso e con le innovazioni tecnologiche tese ad incrementare la produzione di questo cereale. Introdotto in Giappone dalla Cina intorno al IV secolo a.c. (anche se la cultura sistematica risale al II o III secolo D.C. , divenne il pasto per antonomasia (meshi o gohan), nonché cibo degli dei, a cui tuttora viene offerto per propiziarne la benevolenza. In seguito alle riforme terriere promosse nel secondo dopoguerra che crearono una classe di proprietari indipendenti interessati più alla produzione che alla semplice messa a coltura del terreno dato in usufrutto, la quantità di riso raccolto (molto carente, invece, durante la guerra), aumentò notevolmente come pure il grado di autosufficienza agricola del Paese.
Del riso non si spreca nulla: da esso viene distillato il sake, la bevanda nazionale; con le foglie vengono realizzati oggetti di uso quotidiano; le spighe divenute paglia compongono i tatami e vengono utilizzate ancora oggi nella costruzione dei tetti tradizionali; da residui, infine, opportunamente trattati, si produce carta e altro materiale utilizzabile.
Il riso onnipresente sulla tavola giapponese viene elaborato in infinite varianti, il riso bianco (shirogohan) che accompagna i tre pasti principali viene cotto a vapore in apposite pentole e poi trasferito con cura nelle ciotole utilizzando un cucchiaio di legno, versando il rimanente in un contenitore di legno che mantiene il calore, a disposizione dei commensali sulla tavola. L'o-kayu è una minestra leggera a cui ricorrere specie se si è leggermente indisposti di stomaco mentre il kamameshi è riso insaporito da carne e vegetali fatti cuocere insieme e servito una ciotola con coperchio in terracotta; i donburi sono invece riso e striscioline di carne di maiale o gamberoni fritti o uova strapazzate. In Giappone il riso è ancor oggi considerato un nutrimento fondamentale; in quel paese esiste un dio chiamato Inari che ha il compito di proteggere la semina, la maturazione, la crescita e la mietitura del riso.

METODO PER CUCINARE IL RISO

Ingredienti per 4 persone:
3 tazze di riso giapponese
3 tazze d'acqua (540ml d'acqua)

Procedimento:
Lavare il riso per togliere le impurità, metterlo in una ciotola e riempirla di acqua, mescolare il riso leggermente 2 o 3 volte, scolarlo subito ogni volta. Lavare il riso girandolo in senso orario, pressarlo nella ciotola con le mani, ripetere 3 o 4 volte finchè l'acqua non è diventata quasi tutta pulita. Scolarlo molto bene e lasciarlo riposare per 15 minuti, mettere il riso in una ciotola, versarvi l'acqua e lasciarlo riposare per altri 15 minuti, porlo nella pentola per cucinare il riso (elettrodomestico utilizzato dai giapponesi per cuocere il riso al vapore) per circa 20-30 minuti. Durante il tempo di cottura non togliere il coperchio o mescolare il riso (il riso cotto in questo modo viene definito ikimeshi - riso vivo; se invece la pentola viene scoperta il riso prende il nome di shinimeshi - riso morto). Dopo aver cotto il riso, smuoverlo con un cucchiaio di legno bagnato, trasferirlo in un contenitore di legno *ohitsu* oppure direttamente nelle ciotole senza schiacciarlo. Se lo si mette nell'ohitsu porre un panno umido fra il coperchio e la ciotola,

lasciandolo riposare per 5-10 minuti. Per quanto riguarda il quantitativo d'acqua: per ogni tazza di riso aggiungere una tazza e mezzo d'acqua.

Aggiungere il riso in contenitore capiente colmo d'acqua.	**Mescolare 2 o 3 volte scartando l'acqua ogni volta.**	**Premere il riso ancora una volta e scolare via tutta l'acqua.**	**Mettere il riso nel bollitore.**

1 tazza giapponese = 216cc per l'acqua, 180cc per il riso

ONIGIRI (oh-knee-gi-ree)

Sono spesso chiamate "palle di riso", sono fatte con riso cotto al vapore e pressate in una forma triangolare rotondeggiante di 7,5cm di larghezza e 2,5cm in spessore, all'interno può avere un ripieno di fine salmone grigliato, uova di merluzzo, alga kombu, umeboshi (prugne giapponesi). In fine possono essere decorate sulla superficie da semi di sesamo, fiocchi di sarda o tonno essiccati, oppure può essere avvolta completamente o solo la parte finale da alga nori (anche altri tipi di alghe vanno bene).
La parola onigiri da una radice che hail significato "fatto afferrandolo con le mani", è nato come cibo per i soldati durante il periodo Heian (794-1192); poiché gli onogiri sono relativamente facili da fare, hanno un buon sapore ,sono piccoli e leggeri erano il cibo perfetto, da asporto, per i

soldati. La salinità del ripieno ha una capacità conservante; altri storici sostengono l'idea per cui gli onigiri erano stati distribuiti ,dai nobili del Giappone, ai contadini fuori dai loro cancelli. Oggi gli onigiri in Giappone sono omnipresenti e diffusissimi come l'hamburger; è lo snack che le donne preparano nel bento dei loro figli o e dei loro mariti, facili da reperire a prezzi ragionevoli in molti negozi e nelle stazioni in tutte le regioni. Il tipico onigiri è completamente avvolto dall'alga e racchiuso in un sacchetto di plastica per mantenere il cibo fresco; insieme al tradizionale onigiri con l'humeboshi si possono acquistare le varianti con il tonno e la maionese, mantaiko (uova di merluzzo speziate), e con il kimchi (piatto di verdure koreano).

Ingredienti 4 onigiri:

1 tazza di riso giapponese
sale
salmone grigliato
alghe nori

Procedimento:

Cuocere il riso, bagnare le mani in acqua fredda e mettervi del sale (se si vuole), predere il riso e dividerlo in 4 palline, iniziare a manipolare il riso compattandolo e dandogli una forma tondeggiante (ci si può aiutare avvolgendo il riso con della carta trasparente cellofan); fare, in ogni pallina, un buco nel centro, dividere equamente il salmone e porlo nel foro ricoprendolo con il riso. Dare alle palline di riso la forma desiderata, per il triangolo mettere il riso fra le mani e modellarlo ponendo le mani a forma di A (i lati del triangolo dovrebbero essere piatti); tagliare l'alga per avvolgere l'onigiri o completamente o solamente il fondo (consumare subito o porre in sacchetti diplastica e piìoi in frigo e consumare quando si desidera, è preferibile scaldarli un po' quando si tolgono dal frigo).

1) **2)** **3)** **4)**

1) **2)** **3)** **4)**

1) **2)** **3)** **4)**

Le varianti dell'onigiri di base sono molteplici, possiamo metterci ciò che vogliamo: umeboshi, tarako (uova di merluzzo grigliate), ajikobu (alghe marinate nella soia), spolverarle con il sesamo o con il furikake (spezie per il riso), aggiungere sesamo bianco o nero all'interno del riso prima di fare le palline ecc. Possono anche essere grigliate (yaki onigiri), prima di avvolgerle con l'alga, tostare l'onigiri senza bruciarlo, utilizzare un pennello per spalmarvi sopra la salsa di soia (grigliare da entrambi i lati), non avvolgere con alga.

OCHAZUKE

Ingredienti:

2 tazze e ½ di riso cotto al vapore
3 tazze di thè verde giapponese caldo o dashi caldo
3 cucchiai grandi scaglie di salmone cucinato
3 cucchiai grandi di alga nori tostata e sbriciolata
1 cipolla tagliata finemente
1 cucchiaino da te di pasta di wasabi

Procedimento:

Mettere il riso in una ciotola, versarvi o il thè o il dashi, porvi sopra le scaglie di salmone, l'alga nori, la cipolla e coronare con la pasta di wasabi.

Il riso bollito in bianco prende il nome di gohan,quando ad esso vengono aggiunti e mescolati altri ingredienti (carne,pesce,erbe o verdure) prende il nome di "tokimoki gohan" che comprende una vasta serie di pietanze (il riso va sempre cotto,se si possiede una pentola elettrica,insieme all'acqua o in cui è stato a bagno o aggiunta in seguito con sopra gli ingredienti d'aggiunta):

KAYAKU GOHAN (gomoku tokimoki gohan)

Ingredienti

2 tazze e ½ di riso non cotte
3 tazze di dashi
4 cucchiai da tavola di salsa di soia
3 cucchiai da tavola di mirin
½ piccola carota tagliata finemente in piccole listarelle

4 funghi shiitake freschi tagliati a fettine
1/3 di preparato di konnyaku (tagliato a scaglie molto sottili)
10 piselli della neve tagliati a scaglie
3 cucchiai da tavola di sakè
1 foglio di alga nori tostata e triturata
400gr di peto di pollo
2 gobou (radice di bardana)
½ radice di loto
½ takenoko (bamboo)

Procedimento

PER IL COMPOSTO DI KONNYAKU:
1kg di patate konnyaku
20 tazze d'acqua
5-7,5gr di bicarbonato di sodio

Lavare e pulire le patate, grattugiarle in un pentolone di acqua tiepida, porre sul fuoco e farlo bollire, mescolare continuamente finchè non diventa colloso; spegnere il fuoco, controllare la consistenza e aggiungervi il bicarbonato di sodio (il colore cambierà in grigio), metterlo in uno stampo rettangolare, versarvi l'acqua bollente sopra, tagliarlo e scuoterlo per dargli la forma. Toglierlo dallo stampo e metterlo nell'acqua bollente e cuocerlo per 30-60 minuti, quando i pezzi di konnyaku vengono a galla è il momento di toglierli.

-

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7) 8)

Tagliare tutti gli ingredienti in piccoli e sottili pezzetti, porre il konnyaku ,il gobou e la radice di loto in abbondante acqua per 5-10 minuti, scolarli e bollirli per qualche minuto; porre dell'olio in una padella e far soffriggere il pollo, porre gli ingredienti più duri, cuocere bene, aggiungere il sakè, la salsa di soia, il sale, il dashi e il mirin. Porre gli ingredienti sopra il riso lavato, dentro la pentola per cuocere il riso elettrica,con 2 tazze e mezzo d'acqua, una volta cotto porre il tutto in una ciotola grande e mescolare lentamente.

HIJIIKI GOHAN

Igredienti:
20 gr di alga essiccata hijiiki
1/3 di carota
1 pezzo di tofu fritto
½ composto konnyaku
30gr di bacelli verdi di piselli giapponesi
3 cucchiai grandi di sake
2 cucchiai piccoli di mirin
2 cucchiai grandi di salsa di soia
1 cucchiaio piccolo di sale
3 tazze di riso

Procedimento:
Lavare e scolare le alghe (strizzarle),far bollire il tofu fritto per 30 secondi,strizzarlo delicatamente e tagliarlo a metà in piccoli pezzi,tagliare il konnyaku a spina di pesce,tagliare anche le carote.Usare 85cc dell'acqua in cui era a a bagno il riso per mescolarvi il sake,il mirin,la salsa di soia, e i restanti ingredienti,far cuocere.Porre tutto sopra al riso nella pentola elettrica per far cuocere il riso,attendere la cottura,mescolare delicatamente;guarnire la superficie con i bacelli di pisello e alcuni pezzetti di carota.

Takenoko gohan

Ingredienti:

2 ½ tazze di riso
2 radici di bamboo
alga konbu
sake,mirin,sale,salsa di soia

Procedimento:

Preparare il riso secondo il procedimento del gohan,tagliare la radice di bamboo in piccoli e sottili rettangolari.Mettere il riso,2 tazze d'acqua,il konbu e il bamboo (sopra il riso),aggiungere 3 cucchiai di sake, 1 cucchiaio di mirin, 1 cucchiaino di sale; è meglio tenere una notte intera il bamboo bagno in due tazze mezzo d'acqua.Accendere la pentola elettrica,quando il riso è cotto,togliere l'alga konbu e mescolare lentamente;mettere il riso in una ciotola e porvi sopra l'alga tagliata a striscioline.

Matsutake Gohan

Ingredienti:

3 tazze di riso
2 pezzi di abura-age (tofu fritto)
un po' di funghi matsutake
2 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaio di usu-kuchi shoyu (salsa di soia chiara)
2 cucchiai di sake
acqua in aggiunta per cuocere il riso

Procedimento:

Seguire il procedimento per il riso nella ricetta del gohan,mettere il tofu in un recipiente con l'acqua che bolle per 30 secondi,toglierlo e strizzarlo,pulire i funghi con un panno umido e tagliarli in fette sottili.Mescolare in una ciotola le due salse di soia,il sakè,porvi i funghi e lasciarli a bagno per 30 minuti;toglierli,strizzarli e conservare il liquido. Mettere il riso nella pentola elettrica insieme al liquido dei funghi e all'acqua per una risultante di 3 tazze e ½ di liquido.Una volta cotto il riso,porvi sopra i funghi e lasciar cuocere per altri 15 minuti; con una spatola mescolare delicatamente il riso e servire.

Sakura gohan:

Ingredienti per 5-6 persone:
3 tazze di riso
3 tazze d'acqua
freschi piselli della neve
1 cucchiaio di umesu ("aceto" di umeboshi)
in sostituzione dell'aceto di umeboshi si può usare ¼ di tazza di salsa di soia,2 cucchiai di sake,2 cucchiai di zucchero (non produce un colore rosa)

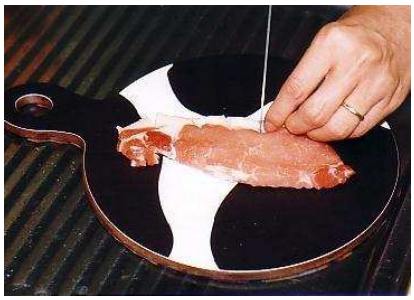
Procedimento:
Preparare il riso come nel procedimento del gohan,porlo nella pentola elettrica insieme all'acqua e all'aceto di umeboshi (oppure il composto da sostituire),cuocere il riso finchè non abbia preso un colore rosato (se si vuol dare ancor più colore aggiungere direttamente sul riso alcune gocce di aceto a crudo prima di servire).Sbollentare i piselli e tagliarli in 3 parti,spargerli poi sopra il riso.

KATSUDON

Ingredienti:
4 tazze di riso giapponese
4 tonkatsu
1 cipolla
2 tazze di dashi
5 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiai di mirin
1 cucchiaio di zucchero
4 uova
alcuni piselli verdi

Procedimento:
Tagliare le cotolette tonkatsu in strisce abbastanza spesse, tagliare la cipolle, invece, a striscioline, mettere il dashi in un tegame a fuoco medio e aggiungere la salsa di soia, lo zucchero e il mirin; porvi dentro i pezzi di tonkatsu e le cipolle lasciandoli cuocere per qualche

minuto, aggiungervi le uova sbattute e cuocere il tutto finche non risultera un po' rappreso ma non completamente asciutto. Porre il riso nelle ciotole e mettervi sopra il composto di tonkatsu. E' possibile anche non mettere il tonkatsu nel brodo: mettere le cipolle appena rosolate e le uova sbattute nel brodo, farle cuocere ma non troppo e porre il tonkatsu fritto sopra il riso e poi le uova oppure prima le uova e poi il tonkatsu. Guarnire con qualche pisello.



OYAKO DON

Ingredienti:

4 tazze di riso giapponese
4 coscie medie di pollo e due petti larghi
1 cippolla
2 tazze di dashi
10 cucchiai di salsa di soia
5 cucchiai di mirin

5 cucchiai di zucchero
4 uova

Procedimento:
Cuocere il riso, tagliare il pollo in piccoli pezzi e la cipolla in sottili strisce; porre il brodo in un tegame a fuoco medio e aggiungere la salsa di soia, il mirin e lo zucchero. Dentro il brodo mettervi il pollo e lasciar cuocere a fuoco lento per un po' di minuti, aggiungere la cipolla e lasciar cuocere ancore un po'; sbattere le uova e porle dentro il tegame sopra il pollo e le cipolle, lasciar cuocere ponendovi il coperchio sopra, dopo 1 minuto spegnere il fuoco. Mettere il riso in una ciotola e porvi sopra la mistura di pollo.

PIATTI DI ACCOMPAGNAMENTO AL RISO E ALLA ZUPPA DI MISO E AL RISO ANCHE PIATTI UNICI

KOROKKE

Ingredienti:

a) Crema bianca
Burro
Farina
Latte
Mais

Alternativamente:
1kg di patate
30gr di burro
1 barattolo di mais
sale e pepe secondo i gusti
1 tazza di farina
2 uova
2 tazze di panegrattato

b) Patate e carne
Carne di vitella o di maiale tritata
Patate
Cipolle

c) Altri ingredienti

Farina
Uova
Pane Grattato
Salsa Korokke
Maionese giapponese
Cavolo

Procedimento:

Per la crema bianca

Mescolare il burro sciolto in una padella con la farina

Aggiungere il latte e mescolare la salsa finchè non risulterà omogenea

Attendere che il composto diventi viscoso e aggiungere il mais

Porre la crema in un contenitore rettangolare, mettere il frigorifero per qualche minuto finchè non avrà consistenza solida

Per l'impasto con la carne

Cuocere le patate e schiacciarle, soffriggere le cipolle insieme alla carne tritata cercando di togliere la maggior parte dell'olio, mescolare tutto insieme alle patate e aggiungere del sale.

Per la frittura

Prendere un po' di impasto con la carne e dargli la forma di un hamburger con il diametro di 6 cm e l'altezza di 1 cm. Prendere un pezzo dell'impasto crema bianca e darle forma

con la misura di 2x2x4;passare i due impasti prima nella farina, poi nell'uovo ed infine nel pane grattato.

Friggere in olio bollente entrambi i lati finchè non saranno dorati, condire con il cavolo tagliato a striscioline, la salsa e la maionese.

GYOZA

Il gyoza deriva da un piatto cinese chiamato *Jiaozi* (饺子),il gyoza giapponese è di pasta un po' più spessa e la base non è più quadrata ma tonda,ripiena po di maiale o di gamberetti (versione più saporita);di solito viene servito come pietanza d'accompagnamento al ramen,la cottura più frequente è quella chiamata *yaki-gyōza* (焼き餃子) dove inizialmente il gyoza è leggermente fritto da entrambi i lati e terminata la cottura aggiungendovi dell'acqua (cotto al vapore si chiama sui-gyoza 水餃子,soffice e da consumarsi caldo o fritto prende il nome di age-gyoza 揚げ餃子 adatti ad un pasto veloce)

Ingredienti:

Per la pasta
170ml di acqua
200gr di farina

Per il ripieno
200gr di macinato di carne di maiale (sostituibile con i gamberetti…o si possono usare entrambi)
200 gr cavolo in foglie
nira **(sostituibile con le cippolline verdi italiane) un mazzetto**

aglio 1 spicchio
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
1 cucchiaio di sake
2 cucchiai di salsa di soia
sale e pepe secondo i gusti
olio di sesamo

Per la salsa
2 cucchiai di salsa di soia
1 cucchiaio di aceto giapponese
1 cucchiaio di olio piccante

Procedimento:

Mescolare la farina con l'acqua fino ad ottenere un'impasto ne troppo secco ne troppo morbido;lavorare poi l'impasto per qualche minuto.

Separare la pasta in 30 pezzi, e stenderli singolarmente in cerchi di 10cm di diametro,la parte centrale deve essere un po' più spessa del bordo.

Porre la carne in un recipiente,aggiungervi il sake,insaporirla con sale e pepe.Lavare il cavolo e tagliarlo finemente,lavare le cipolline e triturarle finemente,aggiungere entrambi alla carne.Aggiungere la salsa di soia,tagliare l'aglio (1 o più spicchi) e triturarlo,porlo nella ciotola;triturare la radice di zenzero,porlo nella ciotola,mescolare ed amalgamare tutti gli ingredienti.Inumidire i bordi di ogni cerchietto di pasta,riempirlo con un po' di impasto,chiuderli.Porre in una padella un po' (non molto) di olio di sesamo,appena è caldo mettervi i gyoza.Lasciarli rosolare,finchè non diventano marroni nei lati,aggiungere 1/3 di tazza d'acqua calda,coprire con un coperchio,lasciar cuocere finchè l'acqua non sarà evaporata tutta.Possono essere anche cotti al vapore senza farli precedentemente friggere.

BUTAMAN:

Ingredienti 4 persone

Per la pasta
80gr di farina tipo 0
80gr di farina tipo 00
1 cucchiaino di lievito secco
1 cucchiaino di zucchero
50cc di latte
50cc di acqua tiepida (oppure solo 100cc di acqua)
1 cucchiaino d'olio
un po' di sale

Per il ripieno
100gr di carne
100gr di cavolo in foglie
2 funghi shiitake
½ cipolla verde
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
1 cucchiaio grande di salsa di soia
1 cucchiaio grande di olio di sesamo
1 cucchiaio di sake
1 cucchiaio di mirin

Procedimento

Mescolare il latte e l'acqua (leggermente tiepidi),aggiungervi un cucchiaio di zucchero e il lievito;mescolare i due tipi di farina in una ciotola e aggiungervi tutto il liquido,impastare.Una

volta che il composto si è amalgamato bene e risulta essere ne troppo molle ne troppo secco,coprirlo con un panno e porlo
in un posto tiepido a lievitare per 45 minuti.Lavare il cavolo,triturarlo finemente,porlo in un panno e strizzarlo fino a fargli perdere il liquido in eccesso.Porre in una ciotola il macinato di maiale,aggiungervi il cavolo,la cipolla (la parte verde) triturata,i funghi anch'essi tritati e lo zenzero,il mirin,la salsa di soia ,il sake e l'olio di sesamo.Mescolare il tutto molto bene fino ad ottenere un composto omogeneo.Suddividere l'impasto in piccoli pezzi,stenderli in piccoli cerchi,riempirli d'impasto e chiuderli;farli riposare dai 20 ai 30 minuti,porli sulla pentola per cuocere a vapore per 20 minuti.

A)PESCE

SUSHI:

Il sushi ha una nascita relativamente recente, ma bisogna partire da molto lontano per trovare i primi approcci alla materia. Nel VII secolo venne introdotta in Giappone la tecnica della marinatura, che permise ai cuochi di specializzarsi nel confezionare il pesce con il riso: con la fermentazione del pesce, il riso produce una acido lattico che marina il pesce. Questo prodotto si chiamava nare-sushi e fu il primo metodo di produzione dal quale, tramite altri passaggi, derivò il sushi che oggi conosciamo e apprezziamo. Ma essendo un processo alquanto lungo, durante il XV e il XVI secolo si decise di includere il riso come parte del pasto e non solo come tramite della marinatura.
Nel XVII secolo venne introdotto l'aceto di riso nella preparazione del riso. Ma fu negli anni 20 dell'Ottocento che avvenne la grande rivoluzione, grazie allo chef Hanaya Yohei. Introdusse il sashimi, e iniziò a preparare il sushi con il pesce fresco e secondo le tecniche ancora oggi utilizzate, ma soprattutto preparandolo davanti agli occhi del cliente.
Come l'arte, così anche il sushi è in continua evoluzione e ogni chef apporta nuove tecniche e prodotti a questa specialità gastronomica giapponese famosa in tutto il mondo.
Importante nella preparazione del sushi è la cottura del riso, che non deve essere semplicemente bollito:

SUSHI MESHI (SHARI)

Iniziare a preparare il riso (a chicco corto giapponese)un'ora prima della cottura (anche un po'di più),lavare il riso e scolarlo per 3 volte finchè l'acqua non risulterà pulita,porlo in una ciotola,mettervi sopra un foglio di alga konbu e coprire entrambi d'acqua (lasciar riposare per 30 minuti);togliere l'alga,porre il riso insieme ad un cucchiaio di sake o mirin e all' acqua (la quantità di acqua può variare dai 400 ai 500…per le proporzioni con due tazze di riso mettere 2 tazze e mezzo di acqua).Porre il riso nella pentola elettrica e cuocerlo finchè non diventa bianco (circo 20-30 minuti),una volta cotto lasciarlo riposare nella pentola (spenta) per 10-15 minuti senza togliere il coperchio. Preparare intanto l'awasezu:

sushi	vinegar	sugar	salt
Nigirizushi (*Kanto* style)	120 - 150cc (12 - 15% to rice)	0 - 30g (0 - 3%)	12g (1.2%)
Chirashizushi Makizushi	120 - 150cc (12 - 15%)	50g (5%)	12 - 15g (1.2 - 1.5%)
Inarizushi *Oshizushi* (*Kansai* style)	120 - 150cc (12 - 15%)	60g (6%)	12 - 15g (1.2 - 1.5%)

Mescolare l'aceto,lo zucchero e il sale in una ciotola,porla sul fuoco (a fiamma bassa) e lasciare che lo zucchero e il sale si sciolgano. Intanto inumidire leggermente l'hanigiri (la grande ciotola di legno apposita per stendere il riso),porvi dentro il riso,stenderlo,iniziare a spruzzarlo con il mix di aceto e mescolarlo lentamente. Ricordate mentre il riso va mescolato bisogna versare la soluzione e raffreddare il riso con un ventaglio; alla fine di queste operazioni il riso dovrà essere compatto e lucido, leggermente laccato e viscoso.Quando il riso è pronto,coprirlo con un panno fino al momento dell'utilizzo.

Esistono vari tipi di sushi a seconda della forma e degli ingredienti utilizzati:

MAKIZUSHI(巻き寿司):

Questo tipo di sushi è conosciuto anche con il nome norimakizushi o norimaki,nato prima del nigirizushi di circa un secolo;è composto da una foglia di alga nori essiccata e stesa all'interno della quale si pone uno strato di verdura (cetriolo exc.) con pesce o altro (esistono tantissime possibilità di mix degli ingredienti,secondo i gusti).Una volta riempito viene arrotolato con l'aiuto di una tovaglietta di bamboo (makisu) e tagliato (con un coltello ben affilato) in sei o otto pezzi.Esistono vari tipi di makizushi:

Hosomaki o rotolini fini di sushi per i quali si una mezzo foglio di alga nori per fare un cilindro di sushi più "snello",di solito farcito con uno o due ingredienti.

Tekkamaki con filetto fresco di tonno (possibilmente un po' grasso)

Kappamaki con pezzi di cetriolo

Futomaki o cilindro di sushi a strati,per la realizzazione del quale si usa un'intero foglio di alga nori riempiendolo con molti ingredienti per creare un ritolo piuttosto farcito;di solito si gioca,al suo interno con i sapori e i colori differenti,

Uramaki in questo tipo di sushi l'alga nori vien posta all'interno (sulla quale si porranno i vari ingredienti) mentre l'involucro esterno viene fatto di riso (per ottenere un risultato più consistente il mkisu è avvolto in carta cellofan);quando è terminato di solito viene decorato con semi sesamo bianchi o neri,con aonori (fiocchi di alga verde nori).

Kani-maki cilindri con all'interno granchio

Tamago-maki cilindri con all'interno una omelette di uova giapponese

NIGIRIZUSHI (握り寿司)

TAMAGO
Egg

TORO
Belly of Tuna

E'fatto premendo delle palline di riso facendogli prendere una forma un po' allungata;in seguito ricoperto da fettine di pesce o altri ingredienti (la base di questi ingredienti vine sempre spalmata con un po' di wasabi).A volte una piccola striscia di alga è usata per legare il filetto di pesce al riso.

TEMAKIZUSHI (手巻き寿司)

Un largo cono formato da un foglio di alga essiccata riempito con pesce e altri ingredienti;viene magiato con le dita perchè troppo grosso per essere preso con le bacchette.

INARIZUSHI (稲荷寿司)

Riso all'aceto giapponese avvolto in una fetta sottile di tofu fritto (abura-age 油揚げ),il tofu viene precedentemente fatto un po' bollire in un composto fatto di zucchero,mirin e salsa di soia;può essere di forma rettangolare o triangolare.

CHIRASHIZUSHI (散らし寿司) RIFERITO ANCHE AL BARAZUSHI (ばら寿司)

Riso all'aceto giapponese mescolato a pesce,altri tipi di prodotti del mare (molluschi,seppie,gamberetti exc.),con verdure leggermente bollite e zuccherate,fette sottili di uovo fritto.

OSHIZUSHI (押し寿司)

Nato ad Osaka,riso all'aceto giapponese,pesce marinato e altri ingredienti,fatto a strati e pressato per ottenere un unico grande rettangolo che,prima di essere servito,sarà tagliato in altri piccoli rettangoli (come fette rettangolari di torta).

Altri ingredienti che vegono aggiunti o sostituiti al pesce,come guarnizione interna,sono l'avocado,il daikon,il tamago,natto (pastadi fagiloli di soia fermantati),tofu,prugne marinate,e altro.

UTENSILI INDISPENSABILI PER CUCINARE IL SUSHI

Hangiri:**larga ciotola di legno**
Shamoji:**mestolo di legno per mescolare il riso alla mistura d'aceto**

Uchiwa:**per far raffreddare il riso e per togliere l'eccesso di vapore e di aceto.**

Makisu: **una tovaglietta di bamboo dove arrotolare il sushi**

Una serie di coltelli affilati: **per tagliare,sfilettare il pesce e affettare il maki-zushi**

MAKI-ZUSHI

Passaggi principali

Stendere il makisu

Sul makisu stendere un foglio di alga nori

Ricetta 1:

BENTO

Il bento è il tipico pranzo trasportabile che i giapponesi consumano al lavoro, a scuola, in treno ecc. E' pratico, veloce, nutriente e gustoso, i vari alimenti (dalla carne al riso, dagli spaghetti alle verdure, al sushi ecc.) vengono posti nei vari scomparti della

piccola scatola “porta bento” che è munita anche di bacchette. Esistono molteplici tipi di bento:quello che gli studenti portano a scuola si chiama tsugaku, quello che le mogli preparano ai mariti è invece l’aisai bento;durante la dinastia Yayoi le persone che dovevano spostarsi per viaggi lunghi erano soliti portarsi dietro del riso glutinoso cotto e avvolto nel bamboo oppure prendevano il riso hoshi-ii cioè da immergere in acqua calda e mangiato (veniva portato in una sacca di juta). Molti dei bento esistenti sono stati creati durante la dinastia Edo (1603-1867) come il "makunouchi bento" che veniva consumato dalla gente comune durante le pause negli spettacoli di teatro, oppure lo "shokado bento" che era servito negli alberghi in stile giapponese emanando un profumo di alta qualità (esistente ad Osaka durante la stessa dinastia). Dalla dinastia Meiji (1869-1912) a quella Taisho (1912-1926), nacque l’eki-ben (eki=stazione) che si espanse in tutto il Giappone, viene venduto, tutt’oggi, lungo i binari del treno e dentro i treni stessi, usando speciali sapori delle varie zone tende a stuzzicare l’appetito del viaggiatore. Il bento è consumato,quando si viaggia o ci si trova fuori casa, in ogni m omento della giornata o della vita (a scuola, al lavoro ecc.), le persone che portano con se bento fatti in casa sono diminuite poiché ovunque è possibile trovare una grande quantità e varietà di bento sia reperibili nei supermarket e in negozi a prezzi comuni, ma anche nei rivenditori specializzati come i bento-ya (dove si può acquistare bento appena fatto). Il momento più bello nel mangiare il bento è l’apertura della scatola infatti i Giapponesi dicono che prima una persona deve mangiare con gli occhi ed è per questo che la bellezza nella disposizione dei cibi e la decorazione è un elemento unico nel bento; lo shidashi bento è quello che viene ordinato per telefono e viene recapitato a casa è così bello quanto un’opera d’arte che è quasi un peccato mangiarlo. Ovunque, non importa quanto sia bello, non c’è nulla che batta un bento fatto con il cuore, è delizioso e nutrizionalmente bilanciato e non è pieno solo di ottimo cibo ma anche dell’anima della persona che lo ha fatto.

BENTO N°1

Ingredienti per i rotolini di carne:
2 fette di maiale tagliate finemente
6 pezzi di patata congelata
1 asparago verde
1 piccolo cucchiaio di olio da insalata, salsa di soia, zucchero

Procedimento:
Pulire l'asparago, metterlo a cuocere in acqua bollente per 2 minuti,scolarlo e tagliarlo in 4 pezzi; srotolare le fette di carne e riempirle equamente con pezzetti di patata e asparago. Porre l'olio in una padella, farlo scaldare e mettervi la carne, cuocere a fuoco medio aggiungendo 1 cucchiaio di acqua, salsa di soia e zucchero, una volta terminata la cottura tagliare i rotoli a metà.

Ingredienti perl'insalata di formaggio e carote:
1 carota tagliata a listarelle di 2cm
20gr di crema di formaggio

Procedimento:
Pulire la carota e tagliarla in listarelle fini, avvolgerla in un panno e porla nel forno a microonde per 1-2 minuti o nel forno normale per più tempo, porle in una ciotola e aggiungervi la crema di formaggio mescolando.

Ingredienti per la macedonia (da servire in un contenitore più piccolo) di patate dolci e mele:
1 patata dolce da 3 cm
1/8 di mela
½ cucchiaio di zucchero

Procedimento:
Pulire la patata e tagliarla in 5 pezzi con la mezzaluna, mettere in ammollo nell'acqua per 5 minuti; lavare la mela, togliere la buccia e tagliarla in 5 pezzi. Mettere la patata e la mela in una ciotola, aggiungere lo zucchero e mescolare, coprire con un panno e porre nel microonde per 2 minuti o nel forno per più tempo.

Ingredienti per il riso:
80gr di riso bollito
furikake
alga nori

Procedimento:
Cuocere il riso, e fare degli onigiri a forma di cuore (si può usare anche uno stampino che una volta rimpito dovrà essere immerso in acqua fredda per qualche minuto e poi dovrà essere sformato il riso) porre sulla superficie il furikake o l'alga nori.

ALTERNATIVA AL BENTO N°1

Ingredienti:
50gr di carne di maiale da soffriggere
melanzana
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di sakè
un po' di succo di zenzero
un po' di sale e olio da insalata

Procedimento:
Lasciar insaporire per 10 minuti la carne di maiale in un po' di spezie non troppo aromatico (mix di spezie non troppo aromatiche), tagliar la melanzana a metà verticalmente e in due parti nella lunghezza ognuno, tagliare poi a tocchi, insaporire con il sale e premerle con un panno bagnato. Mettere l'olio in un padella, scaldarlo porre il maiale tagliato a tocchi, aggiungere le melanzane tagliate a tocchi e cuocere. Questa è una ricetta alternativa ai rotolini di carne.

BENTO N°2

Da porre in 2 piccoli porta bento diversi o divisi in un porta bento grande
Ingredienti per i rotolini:
1 uovo
80gr di riso bollito
un po' di prosciutto tagliato sottilmente
1 cucchiaio di cipolla essiccata
PER L'UOVO
½ cucchiaino di zucchero
un pizzico di sale
un po' di olio da insalata
1 cucchiaio grande di ketchup
qualche pisello

Procedimento:
Sbattere l'uovo in cui si aggiungerà il sale, scaldare l'olio in una padella e fare una frittatina; porre in un'altra padella dell'olio, lasciar scaldare e inserire la cipolla,il prosciutto triturato, il riso bollito, il ketchup, il sale, cuocere mescolando. Porre la mistura all'interno della frittata, arrotolare e tagliare in rotoli, guarnire con un pisello posto sulla superficie.

Ingredienti per il komatuna:

1 mazzo di komatuna (la parte verde delle rape giapponesi)
½ cucchiaino di chirimen (pesce essiccato)
salsa di soia salata un po'

Procedimento:
Bollire la verdura per 2 minuti, scolarla, tagliarla a striscioline sottili di 2 cm, mescolarla insieme al pesce essiccato, aggiungervi il sale e la salsa di soia.

Ingredienti per la verdura:
1 carota tagliata a tocchi
olio da insalata
un pizzico di brodo granulare
una noce di zucchero

Procedimento:
Pulire la carota e farne dei tocchi di spessore 5mm, porla insieme ad 1-2 cucchiai d'acqua, il brodo granulare, l'olio, in un tegame coperto da un panno per 1-2 minuti nel forno a microonde, quando il liquido è tutto consumato la pietanza è pronta.

Ingredienti per la frutta:
¼ di kiwi

Procedimento:
Sbucciarlo e tagliarlo a tocchi di 5mm di spessore

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA

Ingredienti:
½ uovo lesso
un asparago
½ foglio di sfoglia di riso per gli involtini primavera
2 piccoli cucchiai di maionese
olio da insalata

Procedimento:
Tagliare la testa all'asparago, avvolgere in un panno e porre nel fornoa microonde per 30 secondi; porre l'uovo in una terrina,aggiungervi l'asparago e la maionese mescolando bene. Dividere la sfoglia in 4 parti, spennelarla con acqua, riempirle equamente e farle tostare sul fuoco per 4-5 minuti

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA

Ingredienti:

1uovo bollito di quaglia ogni persona
2 broccoli
1 piccolo pomodoro
1 cucchiaino di sakè
un po' di brodo granulare
un po' di sale

Procedimento:

Cuocere le uova aggiungendo nell'acqua il sakè, il brodo granulare e il sale per 4-5 minuti a fuoco medio; i broccoli vanno passati per 1 minuto al microonde coperti da un panno, il tutto va infilzato in spiedini.

BENTO N°3

Ingredienti:

50gr di carne macinata (a seconda del gusto)
4 carote tagliate a listarelle spesse con un angolo di 5mm e spessore di 3cm
1 uovo sbattuto (1 cucchiaio grande)
2 cucchiaini di farina bianca
1 cucchiaino di salsa di soia
½ cucchiaino di sakè
olio da insalata
2 cucchiaini di ketchup

Procedimento:

Prima di aggiungere gli ingredineti alla carne, lavorarla bene con le mani per togliere la viscosità e l'umidità, aggiungervi il sakè e la salsa di soia; le carote vengono messe per 1 minuto nel microonde avvolte in un panno e poi spolverizzate con un po' di farina. Una volta lavorata bene la carne, farne 4 parti e avvolgervi dentro un pezzetto di carota, impanare con l'uovo e la farina, friggere finchè non saranno diventati dorati, porvi sopradel ketchup facendolo assorbire.

Ingredienti per le spinaci:
2 mazzetti di spinaci
2 cucchiai grandi di latte
un po' di sale
un po' di fecola di patate

Procedimento:
Cuocere gli spinaci con il sale per due minuti, tagliarle con uno spessore di 1,5cm. Dissolvere in un po' d'acqua la fecola di patate; mettere a scaldare il latte, versarvi l'acqua con la fecola mescolando velocemente e inserirvi le spinaci insaporendo con un po' di sale.

Ingredienti per i rotolini di cavolo:
1 foglia di cavolo
1 fetta di prosciutto tagliato finemente

Procedimento:
Mettere a sbollentare il cavolo avvolto in un panno per 1 minuto nel microonde, tagliare il prosciutto triturandolo; stendere la foglia di cavolo, mettervi il prosciutto, arrotolare e tagliare in 4 parti.

Ingredienti per il riso:
80gr di riso
1 piccolo cucchiaio di salsa di soia
½ piccolo cucchiaio di mirin
un po' di olio da insalata

Procedimento:
Fare due palle di riso leggermente schiacciate, mescolare in un recipiente la salsa di soia e il mirin; porre un foglio di alluminio spennellato con l'olio in un tostatore, porvi le palle di riso, cuocere per due minuti finchè la superficie non è asciutta, poi spennellare con la salsa mescolata in precedenza e cuocere per altri 2 minuti.

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA

Igredienti:
30gr di carne di pollo
½ fetta di tofu fritto
1 testa di una cipolla verde
1 cucchiaino di sesamo bianco
½ cucchiaino, sakè e salsa di soia dolce
un po' di fecola di patate
un po' di olio da insalata
Per insaporire:
1 cucchiaino di sakè
2/3 di un cucchiaino di salsa di soia dolce

Procedimento:
Mettere il tofu a cuocere al vapore, mescolare per bene la carne con le mani e una volta tolta tutta l'umidità aggiungere la cipolla, il sesamo, il sakè, la salsa di soia, la fecola di patate, e il tofu,mischiare il tutto molto bene. Scaldare l'olio e cuocere il composto da entrambi i lati, porlo su una carta assorbente e asciugarlo dall'olio, preparare con dell'acqua calda una mistura con il sakè e la salsa di soia e bagnare la superficie, tagliare poi a tocchi.

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA

Ingredienti:
40gr di carne macinata a scelta
2 cucchiai di carota triturata
2 cucchiai di pan grattato giapponese
un po' di sale
un pezzetto di carota tagliata finemente da porre sulla superficie
olio da insalata
ketchup o qualunque altro sapore per condimento che aggrada

Procedimento:
Lavorare con le mani la carne, sbollentare la carota per 10-20 secondi nel forno a microonde coperta da un panno; mescolare la carne con la carota e il ketchup, spennellare di olio una carta di alluminio, porla su un tostaore, cuocere la pietanza per 7-8 minuti da entrambi i lati e porre sulla superficie una fetta di carota.

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA

Ingredienti:
30gr si carne di maiale
2 cucchiai di cipolla tagliata pezzetti
½ cucchiaino di fecola di patate, sakè e salsa di soia
3 fogli di pasta per fare i wonton

Procedimento:
Mescolare la fecola di patate conla cipolla, mescolare la cipolla, e il resto degli ingredienti con la carne, stendere la pasta per i wanton, fare 3 palline di impasto e metterlo in tre fogli; avvolgere la pasta attorno alla carnesenza coprirne la superficie, cuocere al vapore.

BENTO N°4

Ingredienti:
50gr di carne di pollo
una noce di curry
un po' di sale
un po' di olio da insalata, farina bianca

Procedimento:
Tagliare il pollo in pezzetti con un angolo di 2cm, insaporirla con il curry e il sale, infarinare i pezzi di pollo, mettere a scaldare l'olio (1 cm di olio) e porvi la carne a cuocere per 2-3 minuti

Ingredienti per le patate dolci:
3 cm di patata dolce
olio da insalata
un pizzico di sale

Procedimento:
Lavare la patata dolce, sbucciarla, tagliarla in cilindri di 1cm di altezza e in 2cm di lunghezza, passare sotto l'acqua ogni 5 minuti strofinando; porre l'olio in una padella, farlo scaldare e cuocere le patate finchè non diventano colorite, rimuoverle ponendole in una carta assorbente e condirle con il sale.

Ingredienti per i broccoli:
3 piccoli broccoli
1 po' di sardina
½ cucchiaino di maionese
una piccola quantità di salsa di soia

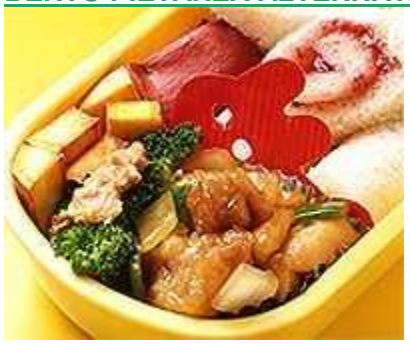
Procedimento:
Mescolare la maionese, la salsa di soia e la sardina in una crema omogenea, lessare i broccoli, e porvi la salsina sulla superficie.

Ingredienti per i rotoli:
2 fette di pane per i sandwich

burro di noccioli
marmellata a piacimento

Procedimento:
Spalmare in una fetta del burro di noccioli e in una fetta dellamarmellata, arrotolare il pane e tenerlo pressato dentro un panno per dieci minuti perché mantenga la forma; srotolare e tagliare in 2 parti ciuscuno.

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA:



Ingredienti:
50gr di carne di pollo
1/8 di cipolla
½ peperone verde
una noce di sale
un po' di fecola di patate
olio da insalata
1 cucchiaino di aceto dolce
½ cucchiaino di salsa di soia

Procedimento:
Spolverare il pollo con la fecola di patate, tagliare a strisce large la cipolla e il peperone, mettere l'olio in una padella e porvi il pollo a cuocere, quando è dorato mettere il peperone, la cipolla, 1 cucchiaio d'acqua, ½ di salsa di soia e 1 di aceto dolce, lasciar cuocere finchè non è evsporato tutto.

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA:

Ingredienti:
2 pezzi di petto di pollo da tagliare a listarelle spesse
4 alghe nori

1 cucchiaio di salsa di soia e di sakè
½ cucchiaino di mirin
olio da insalata

Procedimento:
Pulire il pollo, tagliarlo a listarelle abbastanza grandi (come delle strisce di bamboo), insaporirle con la salsa di soia, il sakè e il mirin; tagliare a strisce l'alga nori, e fare quattro mazzetti di carne legandoli con un pezzetto d'alga; mettere a scaldare l'olio, bagnare l'alga con l'acqua perché aderisca bene alla carne, porre a cuocere per 2-3 minuti rigirando con l'aiuto delle bacchette.

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA

Ingredienti:
2 petti di pollo
1 pezzo di formaggio tagliato a fette
1 cucchiaio di ketchup
un po' di olio da insalata

Procedimento:
Stendere le fette di carne, tagliare in 4 parti in formaggio, spennellare l'interno della fetta con del ketchup, porvi dentro due pezzi di formaggio, arrotolare; mettere a scaldare dell'olio in una padella e cuocere a fuoco medio per 2-3 minuti.

BENTO N°5

Ingredienti:
8 gamberetti
un po' di cipolla verde per ogni individuo
4 funghi shiitake tagliati a strisce
1 broccolo
un po' di sale
due cucchiai di maionese
un po' di formaggio in polvere

Procedimento:
Lavare e pulire i gamberetti, il broccolo, la cipolla e i funghi; mettere la verdura in un panno e farla sbollentare per 30 secondi nel forno a microonde. Porre i gamberetti, la verdura in una terrina, mescolarvi la maionese, amalgamare; porre un foglio di alluminio doppio sul tostatore, spargerlo di formaggio in polvere e porvi il misto di pesce che dovrà cuocere per 5-6 minuti.

Ingredienti per i dolcetti di zucca:
1 pezzo da 30gr di zucca gialla
6 chicchi d'uva passa
un po' di zucchero

Procedimento:
Sbollentare la zucca per 1 minuto nel forno a microonde avvolta in un panno, quando si spacca la cottura è terminata e andrà tolta la buccia; formare delle palline mescolando la zucca con l'uva passa e lo zucchero, cuocerle a vapore.

Ingredienti per l'insalata:
¼ di cetriolo
un po' di sale
della lattuga

Procedimento:
Lavare, sbucciare il cetriolo, tagliarlo a rondelle, insaporirlo con il sale e porlo insieme alla lattuga lavata e scolata.

Ingredienti per il riso:
1 tazza di riso (80gr)
2 piccoli pezzetti di salmone triturato
un po' di semi di sesamo nero

Procedimento:
Dividi equamente il salmone e il sesamo mescolandoli, bollire il riso, fare delle palle e mettervi sopra il trito di pesce e anche un po' all'interno.

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA

Ingredienti:
2 molluschi tipo vongola (trovare quelli giapponesi)
un po' di sale e farina bianca
½ uovo sbattuto
un po' di alga nori verde triturata
un po' di olio da insalata e di ketchup

Procedimento:
Tagliare i molluschi e mescolare tutti gli ingredienti insieme spolverando di farina tranne il ketchup, fare delle palle nella padella con olio caldo e friggere; porre sulla superficie del ketchup.

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA

Ingredienti:
1 cucchiaio di tonno in scatola
½ piccola patata
1 cucchiaio di uovo sbattuto
un po' di prezzemolo triturato
un po' di farina e olio da insalata

Procedimento:
Lessare le patate, schiacciarle con una forchetta, scolare l'olio dal tonno; mescolare le patate con il tonno, l'uovo, il prezzemolo formare 4 palle che impaneremo con la farina, mettere a scaldare l'olio e friggere da entrambe le parti a fuoco medio.

BENTO PIETANZA ALTERNATIVA:

Ingredienti:
½ tazza di misto di pesce
1 mazzetto di spinaci
½ uovo sbattuto
un po' di sale
2 cucchiai di olio da insalata

Procedimento:
Lessare il pesce, passarlo sotto l'acqua fredda, lessare le spinaci e tagliarle in pezzetti da 1cm, scaldare l'olio aggiungere il misto di pesce, le spinaci e in fine l'uovo quando è tutto quasi cotto, mescolare e finire di cuocere a fuoco medio.

BENTO N°6

Ingredienti:

60gr di carne di pollo
1 cucchiaio grande di cipolla verde triturata
1 cucchiaio grande di alga wakame triturata
un po' di carota tagliata finemente
1 piccolo cucchiaio di salsa di soia
un po' di sale e olio

PER GLI INVOLTINI DI CAVOLO E PATATE

½ foglia di cavolo
1 fetta di prosciutto
½ patata
¼ di cetriolo
1 cucchiaio grande di maionese
un po' di mais
100gr di riso bollito
1 asparago bollito
3 fragole
3-4 piselli già cotti
un po' di pasta di alghe
prugne essiccate
un po' di fiocchi di pesce di pesce

PROCEDIMENTO:

Pulire il pollo, triturarlo, lavorarlo con le mani e aggiungervi la carota, l'alga, la cipolla, la salsa di soia e il sale, impastare il tutto, formare delle palle e friggere con l'olio. Lessare le patate, tagliare i cetrioli a pezzetti, il mais e mescolare il tutto con la maionese; scottare la foglia di cavolo,mettervi il prosciutto, spalmarvi la salsa di patate, arrotolare e tagliare a rotolini. Cuocere il riso, formare due parti uguali e fare due palle: in una palla porvi le alghe tagliate a strisce e le prugne come nella foto (un umeboshi anche all'interno), nella seconda mescolare con l'asparago, la pasta di alghe e i piselli spolverando la superficie con i fiocchi di pesce. Utilizzare le fragole ponendole nel porta bento come in figura.

BENTO N°7

Ingredienti:

50gr di carne di pollo
un po' di farina soffice
un po' di sale e pepe

un po' di olio per friggere
ketchup
1 largo cucchiaio d'acqua
PER CUCINARE LA ZUCCA
50gr di zucca gialla
100cc di dashi
1 largo cucchiaio di zucchero
2 piccoli cucchiai di salsa di soia salata
PER L'OMELETTE DI VERDURE MISTE
1 uovo
2 cucchiai grandi di misto di verdure
un po' di sale e pepe
10gr di burro
PER LE RESTANTI PIETANZE
un po' di broccoli
1 piccolo formaggio
un po' di riso bollito
fogli di alga nori
2-3 fragole
un po' di sale

Procedimento:
Insaporire il pollo con il sale e ilpepe dopo averlo tagliato a triagoli con un angolo di 2 cm, far scaldare l'olio, impanare con la farina il pollo e friggerlo, a cottura terminata porvi sopra del ketchup. Porre sul fuoco il brodo con la salsa di soia, lo zuzzhero, tagliare la zucca diagonalmente con un angolo di 2cm, e far cuocere portando a bollore. Porre una noce di burro in una padella, rosolare il misto di verdure, versarvi l'uovo sbattutto e fare l'omelette. Cuocere i broccoli e salarli, cuocere il riso e fare dei piccoli rotoli come quelli del sushi avvolgendoli con l'alga nori. Tagliare il piccolo formaggio in varie forme e metterlo in degli stecchini; mettere le fragole come dessert in un altro contenitore.

BENTO N°7

Ingredienti:

1) 10 piccoli pomodori

¼ di lattuga
2 acciughe sott'olio
2 spicchi di aglio
1 cucchiaio grande di olio d'oliva
un po' di sale e un po' di pepe

Procedimento:
Tagliare a metà i pomodorini, pulire e tagliare a pezzetti la lattuga, scolare le acciughe; mettere a scaldare l'olio in una padella, porvi l'aglio a soffriggere, poi le acciughe triturate, il riso bollito ed infine i pomodorini e la lattuga, mescolare e lasciar cuocere, insaporire con sale e pepe.

Ingredienti:

2)

2 foglie di cavolo
¼ di cipolla
60gr di mais
½ piccolo cucchiaio di curry
1 cucchiaio piccolo di zucchero
1 piccolo cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio piccolo di aceto
un pizzico di pepe e di sale

Procedimento:
Strofinare e triturare la cipolla e il cavolo insieme al sale, quando ha assunto l'aspetto di una mistura aggiungervi tutti gli altri ingredienti e mescolare.
Ingredienti:

3)

½ mela
½ tazza di vino rosso
½ tazza di succo d'arancia
½ stecco di cannella
2 grandi cucchiai di yogurt bianco
un po' di polvere di cannella

Procedimento:
Tagliare a metà la mezza mela, togliere i semi e la buccia, bollire la mela insieme al vino e alla cannella, toglierla, porla nel contenitore e versarvi lo yogurt spolverando con la polvere di cannella.

BENTO N°8

Ingredienti:

1)

40gr di gamberetti
50gr di spinaci
1 cucchiaino di cipolla verde tritata
un po' di zenzero
1/3 di cucchiaino di dashi
¼ di cucchiaino di salsa di soia
un po' di olio di sesamo
un po' di sale
4 fogli di sfoglia di riso
un po' di mostarda

Procedimento:

Pulire i gamberetti e triturarli, cuocere le spinaci in acqua precedentemente salata, scolarle e tritarle; mescolare insieme la cipolla, il dashi, la salsa di soia, l'olio di sesamo, porvi i gamberetti, le spinaci, mischiare il tutto, avvolgere nei fogli di sfoglia di riso e cucinare al vapore per 5 minuti, dopo la cottura porre sulla superficie della mostarda.

Ingredienti:

2)

¼ del sacchetto di germogli di fagiolo
5gr di alga tagliata a fili
½ cucchiaino di salsa di soia
1 cucchiaino di olio di sesamo
1 piccolo cucchiaino di aceto
un po' di sale e pepe

Procedimento:
Mettere l'acqua a scaldare e porvi ad ammorbidire le alghe, quando bolle aggiungere i germogli di fagiolo e lasciar appassire, scolare; nella ciotola mescolare il tutto con la salsa di soia, olio di sesamo, l'aceto, sale e pepe.

Ingredienti:

3)

50gr di zucca gialla
20gr di carne di vitella o maiale o pollo
un po' di olio da insalata
¼ di tazza di salsa per okonomiyaki
2 cucchiai grandi di acqua
½ uovo
¼ di cucchiaino di salsa
un po' di sale e di pepe

Procedimento:
Tagliare finemente la zucca e sbollentarla per 2 minuti, tritare la carne e mescolarla con la salsa per okonomiyaki, la salsa di soia, la zucca, l'uovo e l'acqua, mescolare il tutto aggiungendo della fecola di patate; formare una polpettona e farla cuocere nell'olio caldo, tagliarla a fette. Accompagnare tutto con del riso bollito decorato in superficie con dei semi di sesamo nero.

BENTO N°8

Ingredienti

70gr di maiale tagliato finemente
1/2 peperone verde e giallo e rosso
2 cipolle verdi
1 piccolo cucchiaio di sakè
1 cucchiaio grande di maionese
un po' di sale e pepe

Procedimento

Tagliare il maiale a strisce larghe, i peperoni in strisce con un ampiezza di 5cm, la cipolla in strisce lunghe 3cm, porre la maionese in una padella e aggiungervi il maiale, cuocere finchè la carne non ha cambiato colore, aggiungere i peperoni, il sakè e continuare a cuocere; porre infine la cipolla, il sale e il pepe.

Ingredienti

10gr di spaghetti di riso cinesi (quelli trasparenti)
1/5 zucca
30gr di gamberetti
¼ di peperone verde
1 piccolo cucchiaio di salsa di limone
1 cucchiaio piccolo di olio di sesamo
½ cucchiaino di salsa di soia
¼ di cucchiaino di aglio
¼ di cucchiaino di zenzero
un po'di sale e un po' di pepe

Procedimento:

Cuocere gli spaghetti, bollire i gamberetti, ridurre a pezzettini i peperoni, mescolare il limone, l'olio di sesamo, la salsa di soia, l'aglio, lo zenzero; aggiungere i peperoni, e i gamberetti, mescolare ed infine la pasta, mescolare ancora e porre in un contenitore da bento, aggiungere sale e pepe.

Ingredienti:

1 uovo
un po' di olio da insalata

¼ di cucchiaino di curry
1 piccolo cucchiaio di farina soffice
1 cucchiaio piccolo di acqua
1 cucchiaio grande di sesamo bianco
sale e pepe

Procedimento:
Bollire l'uovo e una volta cotto tagliarlo a metà, mescolare il curry, la farina, l'acqua e immergervi la parte davanti delle uova, spennellare con l'olio e lasciar tostare per 3 minuti, spargendovi sopra, in fine, il sesamo.

BENTO N°9

Ingredienti:

1/3 di seppioline
10cm di sedano
1 asparago verde
3ciuffetti di cavolfiore
½ tazza di dashi
3 fettine di limone tagliate a striscioline
un po' di pepe
un po' di olio di oliva (1/4 di cucchiaino)

Procedimento:
Tagliare le seppioline in strisce rettangolari,tagliare la verdura in listarelle facili da mangiare mettere il brodo sul fuoco, porvi le seppie,la verdura, cuocere e spegnere il fuoco; mettere il limone e l'olio d'oliva.

Ingredienti

un po'di foglie di sedano (quanto basta e a seconda dei gusti e del numero delle persone)

1 piccolo cucchiaio di mostarda
1 cucchiaino di ravanello
un po' di sale

Procedimento:
Lavare le foglie del sedano,porle in una ciotola coperta di acqua e con del sale

Tenerlo a bagno per 5 minuti,triturarle finemente

Quando si è raggiunta la giusta compattezza della mistura,aggiungervi la mostarda e gli altri ingredienti.

Ingredienti:

½ patata
un pizzico di timo o misto d'erbe
¼ di cucchiaino di sale
un pizzico di pepe

Procedimento:
Tagliare la patata a tocchi e metterla a lessare,mescolare il sale con le erbe e porre la mistura sulle patate